

pilatesK 松山店		[ 02/09 ~ 02/16 ]		スケジュール			
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
		Waist	Basic		Body Balance	Back & Arm	Waist
		Mayu.F	Mayu.F		Rin.T	Akane.O	Mayu.F
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
		Hip & Leg	Pilates Workout		Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Body Balance
		Akane.O	cocoro.f		Akane.O	cocoro.f	Rin.T
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
	close	Waist	Hip & Leg	close	Basic	Hip & Leg	Basic
		Mayu.F	Akane.O		Rin.T	Akane.O	Mayu.F
		15:00 ~ 16:00	Shape up waist			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
			Rin.T			Pilates Workout	Shape up waist
		close				cocoro.f	Rin.T
		17:30 ~ 18:30	Back & Arm			close	
			Akane.O			17:30 ~ 18:30	
	close	17:30 ~ 18:30	Body Balance	close	17:30 ~ 18:30	Waist	close
			Rin.T		Basic	Mayu.F	close
		19:00 ~ 20:00	Back & Arm		Mayu.F	Mayu.F	
			Akane.O		19:00 ~ 20:00	Hip & Leg	
		20:30 ~ 21:30	Basic			Back & Arm	
			Rin.T			Rin.T	
						Akane.O	

■：体験可能レッスン

- ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
- ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
- ・レッスン開始時刻1時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
- ・※時間外キャンセルが2回目で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/01/13	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		
Back & Arm	Shape up waist		Back & Arm	jump to burn	Basic		Basic		
cocoro.f	Rin.T		Akane.O	cocoro.f	Rin.T		Mayu.F		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Basic	Hip & Leg		Basic	Waist	Back & Arm		Body Balance		
Rin.T	Akane.O		Mayu.F	Mayu.F	Akane.O		Rin.T		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Body Balance			Hip & Leg	Back & Arm	Body Balance		Basic		
Rin.T			Akane.O	cocoro.f	Rin.T		Mayu.F		
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		
Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Body Balance				Hip & Leg		
Mayu.F	cocoro.f	Rin.T	Rin.T				Akane.O		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00		
Pilates Cardio	Basic	Back & Arm	Basic				Shape up waist		
cocoro.f	Mayu.F	Akane.O	Mayu.F				Rin.T		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30		
Waist	jump to burn	Body Balance	Shape up waist				Back & Arm		
Mayu.F	cocoro.f	Rin.T	Rin.T				Akane.O		

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Pilates Cardio		Hip & Leg	Back & Arm				
cocoro.f		Akane.O	Akane.O				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Back & Arm		Stretch & Conditioning	Basic				
cocoro.f		cocoro.f	cocoro.f				
close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
Basic	Waist	Basic					
Rin.T	Mayu.F	cocoro.f					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					
Waist	Hip & Leg	Waist					
Mayu.F	Akane.O	Rin.T					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Hip & Leg	Basic	Pilates Workout					
Rin.T	Mayu.F	cocoro.f					

■ : 体験可レッスン  
 - クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。  
 - ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。  
 - レッスン開始時刻1時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。  
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。