

pilatesK ｲｹﾃｰﾙ福原店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/14 更新											
02/01		02/02		02/03		02/04		02/05		02/06		02/07		02/08					
日		月		火		水		木		金		土		日					
10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30					
Basic				Body Balance		Shape up waist		Basic		Pilates Barre		Pilates Cardio		Back & Arm					
Chika.M				Yuka.h		moe.K		Chika.M		moe.K		ayano.M		Yuka.h					
12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30					
Back & Arm				Pre Basic		Basic		Hip & Leg		Basic		Hip & Leg		Basic					
Yuka.h				ayano.M		Chika.M		Yuka.h		Chika.M		Yuka.h		Chika.M					
14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close		close		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30					
Basic				Back & Arm						Waist		Pre Basic		Body Balance					
Chika.M				Yuka.h						moe.K		ayano.M		Yuka.h					
16:30 ~ 17:30				close						close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30			
Hip & Leg		Stretch & Conditioning												Basic					
Yuka.h		ayano.M												Chika.M					
close		close												close		close		close	
																17:30 ~ 18:30			
																Basic			
																moe.K			
						19:00 ~ 20:00													
						Waist													
						ayano.M													
				20:30 ~ 21:30															
				Pilates Barre															
				moe.K															
		ayano.M		ayano.M		Yuka.h													
		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00											
		Basic		Body Balance		jump to burn													
		Chika.M		Yuka.h		moe.K													
		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30											
		Stretch & Conditioning		Pre Basic		Back & Arm													
		ayano.M		ayano.M		Yuka.h													

pilatesK イーテル福原店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Shape up waist	Pilates Barre	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Body Balance	Basic 🇯🇵	
	moe.K	未確定	moe.K	Chika.M	Yuka.h	Chika.M	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Back & Arm 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Pilates Cardio	Pre Basic 🇯🇵	Shape up waist	
	Yuka.h	ayano.M	Chika.M	ayano.M	ayano.M	moe.K	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Hip & Leg 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Pilates Barre	Basic 🇯🇵	
	moe.K	Yuka.h		ayano.M	Yuka.h	Chika.M	
	close	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		Basic 🇯🇵			Waist 🇯🇵	jump to burn	
		未確定			ayano.M	moe.K	
		close			close	close	
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	Hip & Leg 🇯🇵	
	Pilates Cardio	Yuka.h					
	ayano.M						
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		close	close	
	jump to burn	Basic 🇯🇵	Pilates Barre				
	ayano.M	Chika.M	moe.K				
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
	Basic 🇯🇵	Pilates Barre	Pre Basic 🇯🇵				
	Chika.M	未確定	ayano.M				
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
	Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	jump to burn				
ayano.M	Yuka.h	moe.K					

🟢：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時間前を切った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。

pilatesK イーモール福原店		【 02/17 ~ 02/24 】				スケジュール		2026/01/14	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		close		10:30 ~ 11:30			
Pre Basic 🍌		Basic 🍌		Shape up waist		Stretch & Conditioning 🍌		Pre Basic 🍌		jump to burn				jump to burn			
ayano.M		Chika.M		moe.K		ayano.M		ayano.M		moe.K				moe.K			
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		close		12:00 ~ 13:00			
Pilates Barre		jump to burn		Pre Basic 🍌		Hip & Leg 🍌		Body Balance		Waist 🍌				Basic 🍌			
Yuka.h		ayano.M		ayano.M		ayano.M		Yuka.h		未確定				Chika.M			
13:30 ~ 14:30		close		close		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30			
Stretch & Conditioning 🍌						Pre Basic 🍌		Stretch & Conditioning 🍌		Hip & Leg 🍌				Shape up waist			
ayano.M						ayano.M		ayano.M		moe.K				moe.K			
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close		close	
								Back & Arm 🍌		Waist 🍌							
								Yuka.h		未確定							
								close		close							
								17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30					
Basic 🍌						Pilates Cardio		Back & Arm 🍌		Basic 🍌		close		Waist 🍌			
Chika.M						moe.K		Yuka.h		Chika.M				未確定			
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00									
Hip & Leg 🍌		Basic 🍌		jump to burn		Pilates Cardio		Back & Arm 🍌									
Yuka.h		Chika.M		moe.K		ayano.M		Yuka.h									
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30									
Body Balance		Waist 🍌		Pilates Barre		Basic 🍌		Pilates Barre									
Yuka.h		moe.K		Yuka.h		Chika.M		Yuka.h									

pilatesK 伊藤-福原店		【 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	10:30 ~ 11:30		
Pre Basic 🍌	Body Balance	Pilates Cardio	Pilates Barre		
ayano.M	Yuka.h	moe.K	moe.K		
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Pilates Cardio	Hip & Leg 🍌	Waist 🍌	Stretch & Conditioning 🍌		
moe.K	ayano.M	未確定	ayano.M		
close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		
		moe.K	Chika.M		
		15:00 ~ 16:00			
		Back & Arm 🍌			
		ayano.M			
		close			
		17:30 ~ 18:30			
		Waist 🍌			
		未確定			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		
Body Balance	Stretch & Conditioning 🍌	Basic 🍌			
Yuka.h	ayano.M	Chika.M			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Waist 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌			
未確定	Chika.M	未確定			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌	Basic 🍌			
Yuka.h	Yuka.h	Chika.M			

🍌 : 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時間前を切った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。