

pilatesK 泉中央店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Basic 🇯🇵		jump to burn	Stretch & Conditioning 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Body Balance	Pilates Barre						
Meiko.N		MIZUKI. t	MIZUKI. t		Liina.s	MIZUKI. t	Liina.s						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Waist 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵						
Ami.K		Meiko.N	Meiko.N		MIZUKI. t	Meiko.N	Ami.K						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
Pilates Barre		Body Balance			Pilates Barre	jump to burn	Release&Strength						
Meiko.N		MIZUKI. t			Liina.s	MIZUKI. t	Liina.s						
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Back & Arm 🇯🇵							Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵					
Ami.K							Meiko.N	Ami.K					
close							close	close	close	close	close		
										17:30 ~ 18:30			
										Shape up waist			
										Meiko.N			
										17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
			Waist 🇯🇵	Pilates Barre						Back & Arm 🇯🇵		Waist 🇯🇵	
			Ami.K	Liina.s						Ami.K		Ami.K	
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00								
		Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Shape up waist	jump to burn								
		Meiko.N	Ami.K	Meiko.N	MIZUKI. t								
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30								
		Back & Arm 🇯🇵	Release&Strength	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵								
		Ami.K	Liina.s	Meiko.N	Ami.K								

pilatesK 泉中央店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Waist 🇯🇵	Release&Strength		Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	
	Ami.K	Liina.s		Ami.K	Ami.K	Meiko.N	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	jump to burn	Shape up waist		Back & Arm 🇯🇵	jump to burn	Waist 🇯🇵	
	MIZUKI. t	Meiko.N		Ami.K	MIZUKI. t	Ami.K	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Back & Arm 🇯🇵	Pilates Barre		Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Shape up waist	
	Ami.K	Liina.s		Mizuki,T	Ami.K	Meiko.N	
	close	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		Basic 🇯🇵			Stretch & Conditioning 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	
		Meiko.N			MIZUKI. t	Ami.K	
		close			close		
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
	Shape up waist	Stretch & Conditioning 🇯🇵		Pilates Barre	close	close	
	Meiko.N	MIZUKI. t		Liina.s			
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
	Body Balance	Back & Arm 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵				
	MIZUKI. t	Liina.s	Mizuki,T				
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Release&Strength				
	Meiko.N	MIZUKI. t	Liina.s				

 : 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 泉中央店

【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Pilates Barre	Waist 🇯🇵		Release&Strength	Hip & Leg 🇯🇵	Pilates Barre		Back & Arm 🇯🇵		
Liina.s	Ami.K		Liina.s	MIZUKI. t	Liina.s		Ami.K		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Waist 🇯🇵	Pilates Barre		Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Shape up waist		Release&Strength		
Ami.K	Liina.s		Meiko.N	Ami.K	Meiko.N		Momoka.C		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Release&Strength			Back & Arm 🇯🇵	Body Balance	Back & Arm 🇯🇵		Waist 🇯🇵		
Liina.s			Liina.s	MIZUKI. t	Liina.s		Ami.K		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	
					Waist 🇯🇵		Basic 🇯🇵		
					Ami.K		Meiko.N		
					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	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Basic 🇯🇵			Hip & Leg 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵		close	Hip & Leg 🇯🇵	
Meiko.N			MIZUKI. t	Liina.s	Ami.K			Meiko.N	
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Back & Arm 🇯🇵			Basic 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵	Shape up waist			Back & Arm 🇯🇵	
Ami.K	Meiko.N	MIZUKI. t	Meiko.N	Momoka.C					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Shape up waist	jump to burn	Pilates Barre	Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵				
Meiko.N	MIZUKI. t	Liina.s	Ami.K		Meiko.N				

pilatesK 泉中央店

【 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
Basic 🍌		Shape up waist	jump to burn
Meiko.N		Meiko.N	MIZUKI. t
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist 🍌		Back & Arm 🍌	Basic 🍌
Ami.K		Ami.K	Meiko.N
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🍌		Basic 🍌	Stretch & Conditioning 🍌
Ami.K		Meiko.N	MIZUKI. t
close		close	close
	Hip & Leg 🍌		
	Meiko.N		
	close		
	17:30 ~ 18:30		
	Body Balance		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	MIZUKI. t
Body Balance	jump to burn	Waist 🍌	close
MIZUKI. t	MIZUKI. t	Ami.K	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Basic 🍌	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌	
Meiko.N	Ami.K	MIZUKI. t	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Hip & Leg 🍌	Stretch & Conditioning 🍌	jump to burn	
MIZUKI. t	MIZUKI. t	MIZUKI. t	

🌱 : 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。