

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール							
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic		Hip & Leg	Body Balance		jump to burn	Body Balance	Basic
Sachi		Akane.K	Sachi		Kanami.O	Sachi	Haruka.K
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist		Back & Arm	Basic		Waist	Basic	Stretch & Conditioning
Akane.K		Kanami.O	Haruka.K		Akane.K	Kanami.O	Kanami.O
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Pilates Cardio		Release & Strength			Back & Arm	Pilates Workout	Back & Arm
Sachi		Akane.K			Kanami.O	Sachi	Kanami.O
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Hip & Leg						Stretch & Conditioning	Basic
Akane.K						Kanami.O	Haruka.K
close	close	close	close	close	close	close	close
						17:30 ~ 18:30	
						Pre Basic	
						Sachi	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Back & Arm	Release & Strength	Basic	Basic	Basic	Basic	Basic
Haruka.K	Kanami.O	Akane.K	Haruka.K	Haruka.K	Haruka.K	Haruka.K	Haruka.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn		Waist	Basic		Hip & Leg		
Kanami.O		Akane.K	Haruka.K		Akane.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Body Balance	Basic	Waist	Basic	Basic	Basic	Basic	Basic
Sachi	Kanami.O	Akane.K	Haruka.K	Haruka.K	Haruka.K	Haruka.K	Haruka.K

【 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
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Waist	Basic		Release & Strength	Back & Arm	Stretch & Conditioning	
	Sachi	Haruka.K		Akane.K	Sachi	Sachi	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic	Release & Strength		Pilates Cardio	Hip & Leg	Basic	
	Haruka.K	Akane.K		Sachi	Akane.K	Akane.K	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Pilates Workout	Basic		Hip & Leg	Pre Basic	Hip & Leg	
	Sachi	Haruka.K		Akane.K	Sachi	Akane.K	
	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
	Hip & Leg			Release & Strength		Waist	
	Akane.K			Akane.K		Sachi	
close	close	close	close	close	close	close	close
	17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning			17:30 ~ 18:30		
		Akane.K			Waist		
					Sachi		
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	jump to burn			Waist	Basic		
	Kanami.O			Akane.K	Haruka.K		
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Pre Basic			Hip & Leg	Waist		
	Sachi			Haruka.K	Sachi		
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Back & Arm			Basic	Pre Basic		
	Kanami.O			Haruka.K	Sachi		

・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。

・レッスン開始時間 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。

2020/01/19 更新

pilatesK イオンモール津南店		【 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	火
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Hip&Leg	金 Basic	土 Pre Basic	日 Basic	月 10:30 ~ 11:30	火 Pre Basic		
Akane.K	Akane.K		Haruka.K	Sachi	Haruka.K		Sachi		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Pilates Workout	jump to burn	Back&Arm	Release&Strength	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Sachi	Haruka.K		Kanami.O	Kanami.O	Akane.K			Body Balance	
13:30 ~ 14:30	Waist	Akane.K	13:30 ~ 14:30	Basic	Basic	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
			close	Haruka.K	Sachi	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
	close				Stretch & Conditioning	Kanami.O	Hip&Leg		
					close			close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	jump to burn	
Basic	Back&Arm	Hip&Leg	Waist					Kanami.O	
Haruka.K	Sachi	Akane.K	Akane.K					19:30 ~ 20:30	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Pilates Cardio	Basic	Back&Arm		19:30 ~ 20:30		Pilates Workout	
Body Balance		Sachi	Kanami.O	Akane.K				Sachi	
Sachi	Sachi					21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	jump to burn	Hip&Leg		Basic	Back&Arm		
Basic	Release&Strength		Kanami.O	Akane.K					Kanami.O
Haruka.K	Akane.K								

pilatesK イオンモール津南店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28	火	水	木	金	木	
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Pilates Cardio	Back&Arm			
Basic					Sachi	Sachi			
Haruka.K					12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
12:30 ~ 13:30					Basic	Hip&Leg			
Hip&Leg					Haruka.K	Akane.K			
Akane.K					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
					Body Balance	Pre Basic			
	close				Sachi	Sachi			
					15:00 ~ 16:00				
					Waist				
					Akane.K				
					close				
					17:30 ~ 18:30				
					Release&Strength				
					Akane.K				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Stretch&Conditioning		Basic	Hip&Leg						
Kanami.O		Kanami.O	Akane.K						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic		Back&Arm	Waist						
Kanami.O		Kanami.O	Akane.K						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Pilates Cardio	Stretch&Conditioning		Basic						
Sachi	Haruka.K		Haruka.K						

:体験可能レッスン
・クラスの曜日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。
レッスン開始後はキャンセル料金が発生する場合がございます。
※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。