

## スケジュール

179

pilatesK 網島店		【 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	
	jump to burn	Basic 🏊		Back & Spine	Shape up waist	Back & Arm 🏊		
	Mio.I	TOWA.s		Mio.I	Hana.S	Misaki.T		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic 🏊	Stretch & Conditioning 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊	Stretch & Conditioning 🏊		
	TOWA.s	Hana.S		Hana.S	TOWA.s	Mio.I		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Shape up waist	Back & Spine		Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Pilates Cardio		
	Mio.I	Mio.I		Mio.I	Nozomi.K	Misaki.T		
		15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
	close	close		Waist 🏊	close	Body Balance		Pre Basic 🏊
				Hana.S		Hana.S		Mio.I
				17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		
		Basic 🏊			jump to burn			
		TOWA.s			Nozomi.K			
	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
	Hip & Leg 🏊			Pre Basic 🏊	Hip & Leg 🏊			
	Hana.S			Mio.I	Hana.S			
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm 🏊	Pilates Cardio		Basic 🏊					
Misaki.T	Misaki.T		TOWA.s					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Body Balance	Back & Arm 🏊	Shape up waist						
Hana.S	Misaki.T	Hana.S						

※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 網島店

【 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
Basic	Body Balance		Waist	Pilates Cardio	Shape up waist		Stretch & Conditioning
TOWA.s	Hana.S		Mio.I	Hana.S	Hana.S		Hana.S
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Spine	Basic		Hip & Leg	Waist	Back & Arm		Basic
Mio.I	TOWA.s		Misaki.T	Misaki.T	Misaki.T		TOWA.s
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Basic			jump to burn	Body Balance	Basic		Waist
TOWA.s			Mio.I	Hana.S	Hana.S		Hana.S
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		Basic			jump to burn		
		TOWA.s			Misaki.T		
		17:30 ~ 18:30					
				Hip & Leg			
				Misaki.T			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Basic	Back & Spine			
Hana.S	Misaki.T	Mio.I	TOWA.s	Mio.I			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg	Waist	Basic	Back & Arm	Basic			
Mio.I	Hana.S	TOWA.s	Misaki.T	TOWA.s			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	
Waist	Back & Arm	Back & Spine	Basic			jump to burn	
Hana.S	Misaki.T	Mio.I	TOWA.s			Mio.I	

pilatesK 網島店

【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌟		Body Balance	Basic 🌟
Misaki.T		Hana.S	TOWA.s
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio		Back & Arm 🌟	Hip & Leg 🌟
Hana.S		Misaki.T	Hana.S
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
close		Basic 🌟	jump to burn
		Hana.S	Mio.I
			15:00 ~ 16:00
		close	Waist 🌟
			Misaki.T
			17:30 ~ 18:30
		Back & Spine	
		Mio.I	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌟	Body Balance	Waist 🌟	
TOWA.s	Hana.S	Mio.I	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌟	Pre Basic 🌟	Pilates Cardio	
Hana.S	Mio.I	Misaki.T	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic 🌟	Shape up waist	Hip & Leg 🌟	
TOWA.s	Hana.S	Mio.I	

🌱 : 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。