

[02/01 ~ 02/08] スケジュール								2026/01/24 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Body Balance		Basic	Back & Arm		Waist	Hip & Leg	Pre Basic	
Hana.S		TOWA.s	Misaki.T		Hana.S	Misaki.T	Mio.I	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm		Pilates Cardio	Shape up waist		Basic	Waist	jump to burn	
Misaki.T		Misaki.T	Mio.I		TOWA.s	Mio.I	Misaki.T	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic		Basic			Body Balance	Basic	Back & Spine	
Hana.S		TOWA.s			Hana.S	TOWA.s	Mio.I	
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Waist					Pilates Cardio	Hip & Leg		
Misaki.T					Misaki.T	Misaki.T		
close	close	close	close	close	close	close	close	close
					17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning		
						Mio.I		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Back & Spine	Basic	Hip & Leg	Basic			
		Mio.I	TOWA.s	Mio.I	TOWA.s			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Waist	jump to burn	Basic	Back & Arm			
		Misaki.T	Mio.I	TOWA.s	Misaki.T			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Stretch & Conditioning	Basic	Shape up waist	Hip & Leg			
		Mio.I	TOWA.s	Mio.I	Misaki.T			

[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	10:30 ~ 11:30		
jump to burn		Basic		Back & Spine	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			
Waist	Hana.S			Body Balance	Pre Basic			
close	close	close	close	Hana.S	Mio.I			close
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	jump to burn			
		Basic			Nozomi.K			
		TOWA.s						
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		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	Body Balance			
		Hana.S		Misaki.T	Hana.S			
close	close	close	close	close	close	close	close	close

👉 : 体験可能なレッスン
 ・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時間前まで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。

pilatesK 網島店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/24 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Basic Body Balance	金 Shape up waist	土 Pilates Cardio	日 Waist	月 10:30 ~ 11:30	火 Stretch & Conditioning
TOWA.s	Hana.S	Mio.I	Hana.S	Hana.S	Hana.S		Hana.S
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Back & Spine	Hip & Leg	Waist	Back & Arm	12:00 ~ 13:00	Basic
Mio.I	TOWA.s	Misaki.T	Misaki.T	Misaki.T	Misaki.T		TOWA.s
13:30 ~ 14:30		close	13:30 ~ 14:30	jump to burn	Body Balance	13:30 ~ 14:30	Waist
Basic	TOWA.s	Mio.I	Mio.I	Hana.S	Hana.S	15:00 ~ 16:00	Hana.S
close		close	14:30 ~ 15:30	Basic	Basic	16:30 ~ 17:30	
			15:00 ~ 16:00	TOWA.s	jump to burn	Misaki.T	
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
Body Balance	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Basic	Mio.I	TOWA.s	Back & Spine	Mio.I
Hana.S	Misaki.T	Mio.I	Mio.I	Hana.S	Hana.S	19:30 ~ 20:30	Basic
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	TOWA.s
Hip & Leg	Waist	Basic	Back & Arm	Mio.I	Misaki.T	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Mio.I	Hana.S	TOWA.s	Misaki.T	Hana.S	Misaki.T	Waist	Shape up waist
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Basic	Mio.I
Waist	Back & Arm	Back & Spine	Basic	Mio.I	TOWA.s	jump to burn	
Hana.S	Misaki.T	Mio.I	Mio.I	Hana.S	Misaki.T	17:30 ~ 18:30	

pilatesK 網島店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水 10:30 ~ 11:30	木 Back & Arm	金 Body Balance	土 Basic
Misaki.T		Hana.S	TOWA.s
12:30 ~ 13:30	Pilates Cardio	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hana.S	Misaki.T	Misaki.T	Hana.S
close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Basic	jump to burn
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Body Balance	Waist	Waist
TOWA.s	Hana.S	Mio.I	Mio.I
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg	Pre Basic	Pilates Cardio	Back & Spine
Hana.S	Mio.I	Misaki.T	Mio.I
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Waist	Hip & Leg	Basic
TOWA.s	Hana.S	Mio.I	TOWA.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。