

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2026/02/13 更新
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
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	10:30 ~ 11:30
Basic		Waist	Hip & Leg		Back & Arm	Basic	Back & Arm	
Nana		lisa.y	lisa.y		Nao.M	Kayoko.T	Nana	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Shape up waist		Pilates Cardio	Waist		Basic	Pilates Barre	Release&Strength	
Akane		Nao.M	lisa.y		Nana	lisa.y	Kayoko.T	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Back & Arm		Stretch & Conditioning			Back & Spine	Basic	Hip & Leg	
Nana		lisa.y			Nao.M	Kayoko.T	Nana	
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Pre Basic					Hip & Leg	Shape up waist		
Akane					lisa.y		Kayoko.T	
close	close	close	close	close	close	close	close	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	17:30 ~ 18:30
Release&Strength		Back & Arm	Body Balance	Waist	Pilates Cardio			
Nana		Kayoko.T	Nao.M	lisa.y	Nao.M			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	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	Hip & Leg	Basic	Basic			
Nao.M		Kayoko.T	lisa.y		Kayoko.T			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Basic		Back & Spine	Waist	Pilates Barre				
Nana		Nao.M	Nao.M	lisa.y				

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								03/15	03/16
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16		
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		
Basic		Body Balance			Basic	Back & Arm	Pilates Cardio		
Nana		Kayoko.T			Nao.M	Nana	Nao.M		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg		Basic			Pilates Cardio	Basic	Pre Basic		
lisa.y		Nao.M			Nao.M	Kayoko.T	Nana		
13:30 ~ 14:30					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Waist					Pre Basic	Back & Spine	Basic		
lisa.y					Nana	Nana	Nana		
close	close	close	close	close	close	close	close	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	17:30 ~ 18:30	
Basic		Hip & Leg	Waist	Hip & Leg	Shape up waist				
Kayoko.T		lisa.y	lisa.y	lisa.y	Kayoko.T				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Pilates Cardio		Waist	Basic	Pilates Barre					
Nao.M		lisa.y	Nana	lisa.y					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Back & Arm		Pre Basic	Stretch & Conditioning	Basic					
Kayoko.T		Nana	lisa.y	Kayoko.T					

⌚ : 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。

pilatesK 浜松メイクン店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/13 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Pre Basic	金 Basic	土 Back & Arm	日 Stretch & Conditioning	月 Waist	火 10:30 ~ 11:30
Nana	Nana			Nana	lisa.y	Kayoko.T	Basic
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Back & Spine	Shape up waist	12:00 ~ 13:00	Hip & Leg	Basic	12:00 ~ 13:00
Nao.M	Kayoko.T			Nao.M	Nao.M	Nao.M	Hip & Leg
13:30 ~ 14:30	Basic	close	Shape up waist	13:30 ~ 14:30	Waist	Back & Arm	未確定
Nana			Kayoko.T	lisa.y	lisa.y	14:30 ~ 15:30	Waist
close				15:00 ~ 16:00	Pilates Barre	Pilates Cardio	lisa.y
				Nana	lisa.y	Nao.M	
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
Waist	Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio	Back & Arm	Basic	19:00 ~ 20:00	Basic
lisa.y	Nao.M	lisa.y	Nao.M	Kayoko.T	Nao.M	Back & Arm	Nao.M
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Basic	Release&Strength	Back & Spine	Back & Spine	Nana	Nana	Nana	Nana
Kayoko.T	Kayoko.T			close	close	close	Pilates Cardio
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	Nao.M
Hip & Leg	Back & Arm	Waist	lisa.y	Nao.M	lisa.y		

pilatesK 浜松メイクン店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/31

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水 10:30 ~ 11:30	木 Pilates Barre	金 lisa.y	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic			Hip & Leg	Basic	Hip & Leg	Shape up waist
Kayoko.T			lisa.y	Nao.M	lisa.y	Nao.M
close			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
			Back & Arm	Release&Strength	Stretch & Conditioning	Body Balance
			Nana	Nana	Kayoko.T	Kayoko.T
close			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30
			Stretch & Conditioning	Back & Spine	Pilates Cardio	Basic
			lisa.y	Nao.M	Nao.M	Nao.M
			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30
			Pre Basic	Pilates Barre		Back & Spine
			Nana	lisa.y		Nana
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:00 ~ 20:00
Pre Basic	Waist	Body Balance	Hip & Leg	Basic	Waist	Waist
Nana	lisa.y	Kayoko.T	Nao.M	Nao.M	Nao.M	Nao.M
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	20:30 ~ 21:30
Shape up waist	Basic	Back & Spine	Back & Spine	Nao.M	Nao.M	Release&Strength
Nao.M	Kayoko.T	Nao.M	Nao.M	Kayoko.T	Kayoko.T	Nana
close						
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Basic	Hip & Leg	Basic	lisa.y	Kayoko.T	Kayoko.T	
Nana	lisa.y	Nao.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。