

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 Basic Nana	close	10:30 ~ 11:30 Waist lisa.y	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg lisa.y	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Nao.M	10:30 ~ 11:30 Basic Kayoko.T	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Nana												
12:30 ~ 13:30 Shape up waist Akane		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Nao.M	12:30 ~ 13:30 Waist lisa.y		12:00 ~ 13:00 Basic Nana	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre lisa.y	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Kayoko.T												
14:30 ~ 15:30 Back&Arm Nana		13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning lisa.y	close		close	13:30 ~ 14:30 Back&Spine Nao.M	13:30 ~ 14:30 Basic Kayoko.T	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Nana											
16:30 ~ 17:30 Pre Basic Akane		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg lisa.y	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Kayoko.T									
close									close	close	close	close	close	close					
															17:30 ~ 18:30 Release&Strength Nana	17:30 ~ 18:30 Back&Arm Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Body Balance Nao.M	17:30 ~ 18:30 Waist lisa.y	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Nao.M
															19:00 ~ 20:00 Back&Arm Nao.M	19:00 ~ 20:00 Basic Kayoko.T	19:00 ~ 20:00 Hip&Leg lisa.y	19:00 ~ 20:00 Basic Kayoko.T	close
															20:30 ~ 21:30 Basic Nana	20:30 ~ 21:30 Back&Spine Nao.M	20:30 ~ 21:30 Waist Nao.M	20:30 ~ 21:30 Pilates Barre lisa.y	

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16								
月	火	水	木	金	土	日	月								
close	10:30 ~ 11:30 Basic Nana	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kayoko.T	close	10:30 ~ 11:30 Basic kayoko.T	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Nana	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Nao.M	close								
	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg lisa.y	12:30 ~ 13:30 Basic Nao.M		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Kayoko.T	12:00 ~ 13:00 Basic Kayoko.T	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Nana									
	13:30 ~ 14:30 Waist lisa.y	close		close	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Nana	13:30 ~ 14:30 Back&Spine Nana		14:30 ~ 15:30 Basic Nana							
	close				close	close		close	close	close					
											17:30 ~ 18:30 Basic Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg lisa.y	17:30 ~ 18:30 Waist lisa.y	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg lisa.y	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Kayoko.T
											19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio Nao.M	19:00 ~ 20:00 Waist lisa.y	19:00 ~ 20:00 Basic Nana	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre lisa.y	close
											20:30 ~ 21:30 Back&Arm Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Pre Basic Nana	20:30 ~ 21:30 Stretch&Conditioning lisa.y	20:30 ~ 21:30 Basic Nao.M	

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までお問い合わせしております。
 ・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 浜松メイツ店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/13 更新

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

pilatesK 浜松メイツ店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

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

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みください。
 ・レッスン開始時刻1時間前までのキャンセルは前日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に1回に制限されます。