

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08			
水	木	金	土	日	月	火	水			
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akane	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akane	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic Mio.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho			
12:30 ~ 13:30 Back & Arm Miho		12:30 ~ 13:30 Basic Mio.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Miho			12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Akane	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Akane			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miho		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mio.K	18:00 ~ 19:00 Basic Mio.K			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miho	18:00 ~ 19:00 Basic Mio.K			
20:30 ~ 21:30 Basic Mio.K		20:30 ~ 21:30 Back & Arm Miho	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Akane			20:30 ~ 21:30 Waist Akane	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Miho			
						14:30 ~ 15:30 Pre Basic Akane				
						17:00 ~ 18:00 Back & Arm Miho				

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mio.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mio.K	close	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Waist Akane	close
	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Miho	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Akane			12:30 ~ 13:30 Waist Akane	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Miho	
	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Mio.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Akane			14:30 ~ 15:30 Back & Arm Akane	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Miho	
	17:00 ~ 18:00 Waist Akane	17:00 ~ 18:00 Waist Akane			17:00 ~ 18:00 Hip & Leg Akane	17:00 ~ 18:00 Back & Arm Akane	
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miho	18:00 ~ 19:00 Waist Akane			18:00 ~ 19:00 Waist Akane	18:00 ~ 19:00 Waist Akane	
	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Mio.K	20:30 ~ 21:30 Basic Mio.K			20:30 ~ 21:30 Pre Basic Akane	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Miho	

👉：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週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。

PilatesK 桑名サンシパーク

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/25 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24			
金	土	日	月	火	水	木	金			
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho	10:30 ~ 11:30 Basic Mio.K	close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mio.K	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Akane	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mio.K			
12:00 ~ 13:00 Waist Akane	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miho			12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miho	12:30 ~ 13:00 Hip & Leg Mio.K		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Akane	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Akane		
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miho	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Mio.K			13:30 ~ 14:30 Basic Mio.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mio.K		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mio.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mio.K		
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Miho	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Miho			15:00 ~ 16:00 close	15:00 ~ 16:00 close		15:00 ~ 16:00 close	15:00 ~ 16:00 close	15:00 ~ 16:00 close	
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mio.K	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mio.K			17:30 ~ 18:30 close	17:30 ~ 18:30 close		17:30 ~ 18:30 close	17:30 ~ 18:30 close	17:30 ~ 18:30 close	
18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 close			18:00 ~ 19:00 close	18:00 ~ 19:00 close		18:00 ~ 19:00 Waist Akane	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Akane	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mio.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miho
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mio.K	19:30 ~ 20:30 close			19:30 ~ 20:30 close	19:30 ~ 20:30 close		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miho	19:30 ~ 20:30 Waist Akane	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Akane	19:30 ~ 20:30 Waist Akane
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Mio.K	21:00 ~ 22:00 close			21:00 ~ 22:00 close	21:00 ~ 22:00 close		21:00 ~ 22:00 Pre Basic Akane	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miho	21:00 ~ 22:00 Basic Mio.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miho

pilatesK 桑名サンシパーク

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho	close	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mio.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akane	close
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Akane			12:00 ~ 13:00 Pre Basic Akane	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miho	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miho			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mio.K	13:30 ~ 14:30 Basic Mio.K	
15:00 ~ 16:00 Pre Basic Akane			15:00 ~ 16:00 Pre Basic Akane	15:00 ~ 16:00 Waist Akane	
17:30 ~ 18:30 Waist Akane			17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Mio.K	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Mio.K	
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miho			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miho	18:00 ~ 19:00 Waist Akane	
19:30 ~ 20:30 Waist Akane			19:30 ~ 20:30 Waist Akane	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miho	
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miho			21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miho	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mio.K	

- 👉 : 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。