

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2026/02/14	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			
Basic		Shape up waist	Body Balance		Back & Arm	Pre Basic	Hip & Leg		
Saki.Y		Kasumi.S	Kasumi.S		Saki.Y	Kasumi.S	Saki.Y		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
jump to burn		Pre Basic	Waist		Basic	Hip & Leg	Basic		
Fuka.y		Kasumi.S	Fuka.y		Monami.O	Saki.Y	Yukina.K		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Arm		Waist			Hip & Leg	Body Balance	jump to burn		
Saki.Y		Yukina.K			Saki.Y	Kasumi.S	Yukina.K		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Stretch & Conditioning					Basic	Waist			
Fuka.y					Monami.O	Saki.Y			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
					17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning			
						Monami.O			
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
					Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning	jump to burn	
					Fuka.y	Saki.Y	Monami.O	Fuka.y	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
					Stretch & Conditioning	Basic	Waist	Body Balance	
					Monami.O	Saki.Y	Yukina.K	Yukina.K	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
					Hip & Leg	jump to burn	Basic	Waist	
					Fuka.y	Yukina.K	Monami.O	Yukina.K	

【 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		
Back & Arm	jump to burn			Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic			
Monami.O	Yukina.K			Fuka.y	Monami.O	Fuka.y			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Body Balance	Basic			Body Balance	Stretch & Conditioning	Back & Arm			
Kasumi.S	Monami.O			Yukina.K	Fuka.y	Monami.O			
13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Shape up waist				Basic	Hip & Leg	Stretch & Conditioning			
Kasumi.S				Fuka.y	Fuka.y	Monami.O			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
					Basic	jump to burn			
					Monami.O	Fuka.y			
					17:30 ~ 18:30	Waist			
						Yukina.K			
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
					Hip & Leg	Waist	Basic	Back & Arm	
					Saki.Y	Fuka.y	Monami.O	Monami.O	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
					Basic	Back & Arm	Body Balance	Waist	
					Monami.O	Saki.Y	Yukina.K	Kasumi.S	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
					Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Shape up waist	Pre Basic	
					Monami.O	Fuka.y	Kasumi.S	Kasumi.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 イオンタウン名西店		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール				2026/02/14 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	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Hip&Leg	Basic		Shape up waist	Pre Basic	Body Balance		Basic
Saki.Y	Saki.Y		Kasumi.S	Kasumi.S	Kasumi.S		Saki.Y
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pre Basic	Hip&Leg		Basic	Waist	Hip&Leg		Body Balance
Kasumi.S	Saki.Y		Yukina.K	Yukina.K	Saki.Y		Yukina.K
13:30 ~ 14:30		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Waist			Body Balance	Basic	jump to burn		Hip&Leg
Kasumi.S			Yukina.K	Yukina.K	Yukina.K		Saki.Y
	close		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Hip&Leg	Body Balance	Basic		
			Kasumi.S	Kasumi.S	Saki.Y		
			close	close			close
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			close
			Pre Basic	jump to burn			
			Kasumi.S	Yukina.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Back & Arm	Hip & Leg					jump to burn
Kasumi.S	Yukina.K	Saki.Y					Yukina.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30
Back & Arm	jump to burn	Basic					Pre Basic
未定	Yukina.K	Saki.Y					Kasumi.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00
Body Balance	Waist	Back & Arm					Waist
Kasumi.S	Kasumi.S	Ami					Kasumi.S

pilatesK インターナン西店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Back & Arm		Waist	Hip & Leg	Pre Basic		Back & Arm
未定		Yukina.K	Saki.Y	Kasumi.S		未定
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic		Hip & Leg	Pre Basic	Waist		Waist
Saki.Y		Saki.Y	Kasumi.S	Yukina.K		Yukina.K
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Basic	Back & Arm	Basic		jump to burn
		Saki.Y	未定	Yukina.K		Yukina.K
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Basic	Back & Arm		
			Saki.Y	未定		
		close		close		close
				17:30 ~ 18:30		close
				Shape up waist		
				Kasumi.S		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00
Body Balance	Back & Arm	Pre Basic				Hip & Leg
Yukina.K	未定	Kasumi.S				Saki.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Shape up waist	Hip & Leg	Body Balance				Basic
Kasumi.S	Saki.Y	Kasumi.S				Saki.Y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Pre Basic	Basic	Back & Arm				Shape up waist
Kasumi.S	Saki.Y	未定				Kasumi.S

・体験的レッスン  
クラスの種類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時間前にお願いしております。  
レッスン開始後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2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。