


pilatesK 伏見の名西店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	close		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		close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Stretch & Conditioning 🍌						Basic 🍌	Waist 🍌				
Fuka.y						Monami.O	Saki.Y				
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	close	close		
			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				
			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							
Hip & Leg 🍌		jump to burn	Basic 🍌	Waist 🍌							
Fuka.y		Yukina.K	Monami.O	Yukina.K							

pilatesK イナツ名西店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール							
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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	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	close		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	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
					Basic 🍃	jump to burn			
					Monami.O	Fuka.y			
					close	close			
					17:30 ~ 18:30				
					Waist 🍃				
					Yukina.K				
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close
		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				
	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				
	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 伊ヶ崎名西店		【 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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		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				close	
				Hip & Leg 🏊		Body Balance		Basic 🏊							
				Kasumi.S		Kasumi.S		Saki.Y							
				close		close		close							
				17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30									
				Pre Basic 🏊		jump to burn									
				Kasumi.S		Yukina.K									
		close		close		close									
18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Shape up waist		Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊		close		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 イナカ名西店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
	Basic 🏊		Back & Arm 🏊			
	Saki.Y		未定			
	17:30 ~ 18:30					
	Shape up waist	close				
	Kasumi.S					
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	close	21:00 ~ 22:00		
Pre Basic 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Shape up waist		
Kasumi.S	Saki.Y	未定		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時間前を切つ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。