

pilatesK けむる八幡東店		【 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	2026/02/13 更新	
Shape up waist		Basic	Back & Spine		Hip & Leg	Back & Arm	Release&Strength		
yuki.H		sora	yuki.H		nagisa.f	nagisa.f	sora		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Stretch & Conditioning		Stretch & Conditioning	Basic		Shape up waist	Shape up waist	Basic		
moeno.T		moeno.T	sora		sora	yuki.H	未定		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic		jump to burn			Basic	Basic	Back & Spine		
sora		sora			sora	未定	yuki.H		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Back & Arm					jump to burn	Waist			
moeno.T					yuki.H	nagisa.f			
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		
Basic		Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Basic	Back & Arm	Basic		
yuki.H		nagisa.f	sora	moeno.T	Basic	Back & Arm	Basic		
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		
Waist		jump to burn	Hip & Leg	Waist	Basic	Back & Spine	Basic		
nagisa.f		sora	nagisa.f	nagisa.f	Basic	Back & Spine	Basic		
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		
Hip & Leg		Waist	Release&Strength	Basic	Basic	Back & Spine	Basic		
yuki.H		nagisa.f	sora	未定	Basic	Back & Spine	Basic		

pilatesK けむる八幡東店		【 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		
Hip & Leg		Basic			Basic	jump to burn	Pre Basic		
nagisa.f		sora			sora	sora	未定		
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic		Waist			Back & Arm	Basic	Waist		
未定		nagisa.f			moeno.T	未定	nagisa.f		
13:30 ~ 14:30					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Arm					Release&Strength	Back & Spine	Basic		
nagisa.f					sora	yuki.H	未定		
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		
Waist		Back & Arm	Waist	jump to burn	Basic	Back & Spine	Basic		
yuki.H		moeno.T	nagisa.f	yuki.H	Basic	Back & Spine	Basic		
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		Back & Spine	Shape up waist	Stretch & Conditioning	Basic	Back & Spine	Basic		
sora		yuki.H	sora	moeno.T	Basic	Back & Spine	Basic		
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		
jump to burn		Basic	Hip & Leg	Pre Basic	Basic	Back & Spine	Basic		
yuki.H		未定	nagisa.f	未定	Basic	Back & Spine	Basic		

👉 : 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 イオンモール八幡東店

【 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 Stretch & Conditioning	木 Hip & Leg	金 10:30 ~ 11:30	土 Waist	日 Back & Spine	月 Basic	火 Shape up waist
moeno.T	yuki.H			yuki.H	yuki.H	未定	sora
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Back & Arm	Hip & Leg	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	Basic		Basic			nagisa.f	Basic
nagisa.f	sora		sora	moeno.T			未定
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Basic			Hip & Leg	jump to burn	Back & Arm		Release & Strength
未定			nagisa.f	yuki.H	moeno.T		sora
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
Release & Strength	Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Shape up waist	Hip & Leg	Pre Basic	Pre Basic
sora	moeno.T	nagisa.f		sora	nagisa.f	未定	未定
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
jump to burn	Pre Basic	Back & Arm				Back & Arm	Back & Spine
yuki.H	未定	moeno.T				moeno.T	yuki.H
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 & Arm	Waist					
sora	moeno.T	nagisa.f					

pilatesK イオンモール八幡東店

【 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 Basic	金 jump to burn	土 Basic	日 Hip & Leg	月 Back & Spine	火 10:30 ~ 11:30
未定		sora	未定	nagisa.f	yuki.H	
12:30 ~ 13:30	Back & Spine	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
yuki.H		nagisa.f	nagisa.f	sora	nagisa.f	
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
Waist	Back & Arm	Basic	Basic	Shape up waist	Basic	Back & Arm
nagisa.f	nagisa.f	未定	Pre Basic	未定	Basic	moeno.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
Release & Strength	Pre Basic	Waist	Hip & Leg	Release & Strength	Basic	yuki.H
sora	未定	nagisa.f	nagisa.f	sora	Back & Spine	
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
Hip & Leg	Shape up waist	Stretch & Conditioning				
nagisa.f	sora	moeno.T				

■ : 体験可レッスン
 - 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。