

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール							
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
Pre Basic		Hip & Leg	Release & Strength			jump to burn	Basic
Sakurako.K		miyuu.y	Yuu.Y			miyuu.y	Sakurako.K
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Body Balance		Basic	Back & Arm			Stretch & Conditioning	Waist
Yuu.Y		miyuu.y	Yuu.Y			Yuu.Y	インストラクター未確定
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg		Back & Arm				Basic	Hip & Leg
Sakurako.K		Yuu.Y				miyuu.y	Sakurako.K
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Back & Arm						Release & Strength	Basic
Yuu.Y						Yuu.Y	Sakurako.K
	close	close	close	close	close	close	
						17:30 ~ 18:30	
						Pre Basic	
						Sakurako.K	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Stretch & Conditioning	Waist	Basic	Hip & Leg		
		Yuu.Y	インストラクター未確定	Sakurako.K	Sakurako.K		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Pre Basic	Hip & Leg	Back & Arm	Body Balance		
		Sakurako.K	miyuu.y	miyuu.y	Yuu.Y		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		jump to burn	Basic	Waist	Basic		
		Sakurako.K	miyuu.y	インストラクター未確定	Sakurako.K		

【 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
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	Basic	Body Balance			Waist	Stretch & Conditioning	Hip & Leg
	Sakurako.K	Yuu.Y			インストラクター未確定	Yuu.Y	Sakurako.K
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
	Back & Arm	Pre Basic			Basic	jump to burn	Back & Arm
	miyuu.y	Sakurako.K			miyuu.y	Yuu.Y	miyuu.y
	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
	Hip & Leg				Release & Strength	Waist	Pre Basic
	Sakurako.K				Yuu.Y	インストラクター未確定	Sakurako.K
close	close	close	close	close	close	close	close
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Release & Strength	Basic	Hip & Leg	Back & Arm			
	Yuu.Y	miyuu.y	miyuu.y	miyuu.y			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
	Waist	jump to burn	Stretch & Conditioning	Basic			
	インストラクター未確定	miyuu.y	Yuu.Y	Yuu.Y			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
	Basic	Waist	Basic	Hip & Leg			
	Yuu.Y	インストラクター未確定	miyuu.y	miyuu.y			

・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 イオンモール鹿児島店			【 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	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	Stretch & Conditioning		Pre Basic	Hip & Leg	Basic		Basic	
Yuu.Y	Yuu.Y		Sakurako.K	Sakurako.K	miyuu.y		miyuu.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	
Basic	Waist		Hip & Leg	Waist	Body Balance		Hip & Leg	
Sakurako.K	インストラクター未確定		miyuu.y	インストラクター未確定	Yuu.Y		miyuu.y	
13:30 ~ 14:30		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Body Balance			jump to burn	Basic	Waist		Back & Arm	
Yuu.Y			Sakurako.K	miyuu.y	インストラクター未確定		インストラクター未確定	
	close		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Waist	Back & Arm	Hip & Leg			
			インストラクター未確定	miyuu.y	miyuu.y			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
			Body Balance	Basic				
			Yuu.Y	Sakurako.K				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Pre Basic	Hip & Leg	Waist					Release & Strength	
Sakurako.K	Sakurako.K	インストラクター未確定					Yuu.Y	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
jump to burn	Back & Arm	Basic					Waist	
Sakurako.K	miyuu.y	Yuu.Y					インストラクター未確定	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg	Basic	Release & Strength					Basic	
miyuu.y	Sakurako.K	Yuu.Y					Yuu.Y	

pilatesK イオンモール鹿児島店			【 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	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		
jump to burn		Body Balance	Waist	Back & Arm		Pre Basic		
miyuu.y		Yuu.Y	インストラクター未確定	インストラクター未確定		Sakurako.K		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Pre Basic		Back & Arm	Basic	Waist		Waist		
Sakurako.K		インストラクター未確定	Sakurako.K	インストラクター未確定		インストラクター未確定		
	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Basic	Hip & Leg	Stretch & Conditioning		Hip & Leg		
		Yuu.Y	miyuu.y	Yuu.Y		Sakurako.K		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Pre Basic	jump to burn					
		Sakurako.K	Sakurako.K					
		close				close		
		17:30 ~ 18:30	Back & Arm			close	close	
		インストラクター未確定						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Waist	Basic	jump to burn					Back & Arm	
インストラクター未確定	Sakurako.K	Sakurako.K					インストラクター未確定	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Basic	Hip & Leg	Basic					Body Balance	
Yuu.Y	miyuu.y	miyuu.y					Yuu.Y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Waist	Hip & Leg					Basic	
インストラクター未確定	インストラクター未確定	miyuu.y					miyuu.y	

・体験可能なレッスン
 ・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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。
 レッスン開始後はキャンセル料金の半額を請求する場合があります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能な回数が1回に制限されます。