

PilatesK 桑名サンシパーク							
04/01		04/02		04/03		04/04 ~ 04/08	
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg		Back & Arm	Hip & Leg			Basic	Back & Arm
Akane		Miho	Akane			Mio.K	Miho
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm		Stretch & Conditioning	Back & Arm			Hip & Leg	Pre Basic
Miho		Mio.K	Miho			Akane	Akane
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Back & Arm	Pre Basic			Stretch & Conditioning	
		Miho	Akane			Mio.K	
		15:00 ~ 16:00	Waist			close	
			Akane				
		close		close			
		17:30 ~ 18:30	Back & Arm				
		Miho					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Back & Arm	Waist				Back & Arm	Stretch & Conditioning
Mio.K	Miho	Akane				Miho	Mio.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Hip & Leg	Basic				Waist	Hip & Leg
Miho	Mio.K	Mio.K				Akane	Akane
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg				Back & Arm	Basic
Mio.K	Mio.K	Akane				Miho	Mio.K

pilatesK 桑名サンシパーク							
04/09		04/10		04/11		04/12 ~ 04/16	
木	金	土	日	月	火	水	木
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
		Hip & Leg	Waist			Stretch & Conditioning	Waist
		Mio.K	Akane			未定	Akane
close		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
		Back & Arm	Basic			Basic	Back & Arm
		Miho	Mio.K			未定	Miho
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
		Basic	Hip & Leg			Waist	
		Mio.K	Akane			Akane	
		15:00 ~ 16:00	Back & Arm			close	
		Miho					
		close		close			
		17:30 ~ 18:30	Pre Basic				
		Akane					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Back & Arm					Pre Basic	Back & Arm
Mio.K	Mio.K					Akane	Miho
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Pre Basic					Back & Arm	Stretch & Conditioning
Miho	Akane					Miho	未定
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	Waist					Hip & Leg	Back & Arm
Mio.K	Akane					Akane	未定

⌚: 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。

PilatesK 桑名サンシパーク		【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール					2026/02/01 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	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Back & Arm	Basic			Hip & Leg	Pre Basic		Stretch & Conditioning	
Miho	Mio.K			Mio.K	Akane		Mio.K	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Waist	Back & Arm			Back & Arm	Hip & Leg		Pre Basic	
Akane	Miho			Miho	Mio.K		Akane	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	Basic		13:30 ~ 14:30	
Back & Arm	Stretch & Conditioning			Mio.K			Hip & Leg	
Miho	Mio.K	15:00 ~ 16:00	Back & Arm	Miho			Mio.K	
		close	close	close	close	close	close	
		close	close	close	close	close	close	
		17:30 ~ 18:30	Hip & Leg	Mio.K				
		close	close	close	close	close	close	
18:00 ~ 19:00	Basic			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
未定				Waist	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Back & Arm	
19:30 ~ 20:30	Hip & Leg			Akane	Akane	Mio.K	Miho	
Mio.K		close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
21:00 ~ 22:00	Stretch & Conditioning			Back & Arm	Waist	Hip & Leg	Waist	
Mio.K		close	close	Miho	Akane	Akane	Akane	
		close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		close	close	Pre Basic	Back & Arm	Basic	Back & Arm	
		close	close	Akane	Miho	Mio.K	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			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Arm			Stretch & Conditioning	Hip & Leg		
Miho			Mio.K	Akane		
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Hip & Leg			Pre Basic	Back & Arm		
Akane			Akane	Miho		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	Basic		
Back & Arm			Mio.K	Mio.K		
Miho			15:00 ~ 16:00	Waist		
15:00 ~ 16:00				Akane		
Pre Basic				close		
Akane						
close						
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning		
Waist			Mio.K			
Akane						
close						
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	Waist		
Back & Arm			Miho	Akane		
Miho			close			
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	Back & Arm		
Waist			Miho	Miho		
Akane			close			
close			21:00 ~ 22:00	Hip & Leg		
			Mio.K	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。