

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	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	close
		Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱			Stretch & Conditioning 🌱	close	
		Miho	Akane			Mio.K		
		close	15:00 ~ 16:00			close		
	Waist 🌱							
	Akane							
	17:30 ~ 18:30							
	Back & Arm 🌱	Miho						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	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		
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		
Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱			Basic 🌱		
Mio.K	Mio.K	Akane	Miho			Mio.K		

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

🌱：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週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 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	close		13:30 ~ 14:30			
Back & Arm 🏊	Stretch & Conditioning 🏊			Basic 🏊			Hip & Leg 🏊			
Miho	Mio.K			Mio.K			Mio.K			
close	15:00 ~ 16:00			close			close			
	Back & Arm 🏊									
	Miho									
	close									
close	17:30 ~ 18:30									
	Hip & Leg 🏊									
	Mio.K									
	close									
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Basic 🏊	Waist 🏊			Hip & Leg 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊				
未定	Akane			Akane	Mio.K	Miho				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊			Waist 🏊	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊				
Mio.K	Miho			Akane	Akane	Akane				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Stretch & Conditioning 🏊	Pre Basic 🏊			Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊				
Mio.K	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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
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	13:30 ~ 14:30		
Back & Arm 🏊			Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		
Miho			Mio.K	Mio.K		
15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00		
Pre Basic 🏊				Waist 🏊		
Akane				Akane		
close				close		
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		
Waist 🏊				Stretch & Conditioning 🏊		
Akane				Mio.K		
close			close	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00
				Back & Arm 🏊		Waist 🏊
				Miho		Akane
				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
				Waist 🏊		Back & Arm 🏊
				Akane		Miho
				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00
Back & Arm 🏊			Hip & Leg 🏊			
Miho			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。