

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		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱			Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	
Miho		Mio.K	Miho			Akane	Akane	
close		close	close			14:30 ~ 15:30	close	close
						Pre Basic 🌱		
						Akane		
						close		
						17:00 ~ 18:00		
						Back & Arm 🌱		
						Miho		
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱				Back & Arm 🌱	Basic 🌱
Miho	Mio.K	Mio.K	Miho				Mio.K	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	
Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱				Back & Arm 🌱	
Mio.K	Miho	Akane	Akane				Miho	

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 🌱	Back & Arm 🌱			Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱		
	Mio.K	Mio.K			未定	Akane		
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱			Waist 🌱	Back & Arm 🌱		
	Miho	Akane			Akane	Miho		
	close	14:30 ~ 15:30			close	close		
		Hip & Leg 🌱						
		Mio.K						
		close						
		17:00 ~ 18:00						
		Waist 🌱						
		Akane						
		close						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱				
Miho	Akane	Akane	Miho	Akane				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	21:00 ~ 22:00				
Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱				
Mio.K	Mio.K	Miho	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 桑名サンシパーク

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/02/10 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	close			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				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。