

PilatesK 桑名サンシパーク							
【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール 2026/02/03 更新							
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		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		12:30 ~ 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		close	
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30					
close		close		close		close	
17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00					
Back & Arm		Miho					
Miho							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				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

pilatesK 桑名サンシパーク							
【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール							
04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	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		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		close		close		close	
14:30 ~ 15:30		Hip & Leg					
close		Mio.K					
17:00 ~ 18:00		Waist					
close		Akane					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	
Back & Arm	Waist					Waist	
Miho	Akane					Akane	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					18:00 ~ 19:00	
Stretch & Conditioning	Basic					Hip & Leg	
Mio.K	Mio.K					Back & Arm	
close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				Back & Arm	
Hip & Leg						Pre Basic	
Akane						Miho	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	
Back & Arm	Stretch & Conditioning	Back & Arm				21:00 ~ 22:00	
Miho						未定	
close		close		close		close	
19:30 ~ 20:30							

⌚ : 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

2026/02/10 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
金 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho	土 10:30 ~ 11:30 Basic Mio.K	日 12:00 ~ 13:00 Waist Akane	月 12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miho	火 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mio.K	水 10:30 ~ 11:30 Pre Basic Akane	木 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mio.K	金 10:30 ~ 11:30 Pre Basic Akane
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miho	12:00 ~ 13:00 Basic Mio.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miho	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mio.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miho	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Mio.K	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Akane	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mio.K
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miho	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Mio.K	13:30 ~ 14:30 Basic Mio.K	13:30 ~ 14:30 Mio.K	13:30 ~ 14:30 Basic Mio.K	13:30 ~ 14:30 Mio.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mio.K	13:30 ~ 14:30 Mio.K
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Miho	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mio.K	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Basic 未定	close	close	close	close	close	close	close
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mio.K	close	close	close	close	close	close	close
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Mio.K	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Waist Akane	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Akane	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mio.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miho	18:00 ~ 19:00 Waist Akane	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Akane	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Akane	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miho
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miho	19:30 ~ 20:30 Basic Akane	19:30 ~ 20:30 Mio.K	19:30 ~ 20:30 Miho	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Akane	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Akane	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Akane	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miho
21:00 ~ 22:00 Pre Basic Akane	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miho	21:00 ~ 22:00 Basic Akane	21:00 ~ 22:00 Mio.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miho	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Akane	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Akane	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miho

pilatesK 桑名サンシパーク

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

2026/02/10 更新

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho	日 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Akane	月 12:00 ~ 13:00 Pre Basic Akane	火 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mio.K	水 13:30 ~ 14:30 Basic Mio.K	木 15:00 ~ 16:00 Waist Akane
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miho	12:00 ~ 13:00 Basic Akane	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miho	12:00 ~ 13:00 Basic Mio.K	12:00 ~ 13:00 Mio.K	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Mio.K
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miho	13:30 ~ 14:30 Basic Akane	13:30 ~ 14:30 Mio.K	13:30 ~ 14:30 Basic Mio.K	13:30 ~ 14:30 Mio.K	18:00 ~ 19:00 Waist Akane
15:00 ~ 16:00 Pre Basic Akane	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30 Waist Akane	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miho	18:00 ~ 19:00 Basic Akane	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miho	18:00 ~ 19:00 Basic Akane	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miho	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miho
19:30 ~ 20:30 Waist Akane	19:30 ~ 20:30 Basic Akane	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miho	19:30 ~ 20:30 Basic Akane	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miho	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Akane
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miho	21:00 ~ 22:00 Basic Akane	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miho	21:00 ~ 22:00 Basic Akane	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miho	21:00 ~ 22:00 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。