

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2026/02/15 更新
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist		Pilates Barre	Waist		Basic	Body Balance	Pilates Workout	
Yachi		Yachi	Ami.H		Koharu.K	Koharu.K	Yachi	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Basic		Waist	Pre Basic		Hip & Leg	Waist	Waist	
Koharu.K		Ami.H	Yachi		Ayane.S	Ami.H	Ami.H	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Waist		jump to burn			Shape up waist	Basic	Stretch & Conditioning	
Ami.H		Yachi			Koharu.K	Ayane.S	Yachi	
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Body Balance					jump to burn	Waist		
Koharu.K					Koharu.K	Ami.H		
close	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	Body Balance	Basic	Pilates Workout					
Ayane.S	Koharu.K	Ayane.S	Yachi					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Stretch & Conditioning	Waist	jump to burn	Basic					
Koharu.K	Ami.H	Koharu.K	Ayane.S					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	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	Pilates Barre	Back & Arm	Stretch & Conditioning					
Ayane.S	Koharu.K	Ayane.S	Yachi					

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								03/15	03/16
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Stretch & Conditioning	Basic			jump to burn	Basic	Pilates Barre			
Yachi	Koharu.K			Yachi	Ayane.S	Koharu.K			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		
Basic	Waist			Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg			
Yachi	Ami.H			Koharu.K	Koharu.K	Ayane.S			
13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Waist				Back & Spine	Waist	Body Balance			
Ami.H				Yachi	Ami.H	Koharu.K			
close	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Barre	Pilates Workout	Hip & Leg	Back & Arm						
Koharu.K	Yachi	Ayane.S	Koharu.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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Spine	Back & Arm	Body Balance	Pilates Barre						
Yachi	Ayane.S	Yachi	Koharu.K						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
jump to burn	Shape up waist	Basic	Waist						
Koharu.K	Yachi	Ayane.S	Ami.H						

⌚ : 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時間前まで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 シモール下関店		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/15	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		火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	
Basic 🌸	Back & Arm 🌸		Waist 🌸	Pilates Barre	Back & Arm 🌸			Pre Basic 🌸	
Ayane.S	Ayane.S		Ami.H	Koharu.K	Ayane.S			Yachi	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	
Pilates Barre	Shape up waist		Pre Basic 🌸	Pilates Workout	Waist 🌸			Back & Arm 🌸	
Koharu.K	Koharu.K		Yachi	Yachi	Ami.H			Ayane.S	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🌸			Stretch & Conditioning 🌸	Basic 🌸	Basic 🌸			Back & Spine	
Ayane.S			Koharu.K	Ayane.S	Ayane.S			Yachi	
close	close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	close
			Shape up waist	Body Balance	Waist 🌸				
			Yachi	Yachi	Ami.H				
close	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
			jump to burn	Hip & Leg 🌸					
			Koharu.K	Ayane.S					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	
Pre Basic 🌸	Stretch & Conditioning 🌸	Basic 🌸						Waist 🌸	
Yachi	Yachi	Koharu.K						Ami.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	
Waist 🌸	Basic 🌸	Waist 🌸						Basic 🌸	
Ami.H	Yachi	Ami.H						Koharu.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Body Balance	Waist 🌸	Shape up waist						Hip & Leg 🌸	
Yachi	Ami.H	Koharu.K						Koharu.K	

pilatesK シモール下関店		【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール				
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
Hip & Leg		Back & Spine	Back & Arm	Waist		Back & Spine
Ayane.S		Yachi	Ayane.S	Ami.H		Yachi
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pilates Workout		Waist	Body Balance	Pre Basic		Waist
Yachi		Ami.H	Koharu.K	Yachi		Ami.H
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
close		Pre Basic	Hip & Leg	Waist		Pre Basic
close		Yachi	Ayane.S	Ami.H		Yachi
close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
close		Basic	Back & Spine			
close		Koharu.K	Yachi			
close		17:30 ~ 18:30				
close		Waist				
close		Ami.H				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Basic	Hip & Leg	Pilates Barre				Hip & Leg
Koharu.K	Ayane.S	Koharu.K				Ayane.S
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Waist	jump to burn	Hip & Leg				Waist
Ami.H	Koharu.K	Ayane.S				Ami.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Body Balance	Back & Arm	Basic				Pilates Workout
Koharu.K	Ayane.S	Ayane.S				Yachi

■：体験可能なレッスン
・クラスの選択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時間前までにお願いしております。
・レッスン開始後1時間前を切ってのキャンセルは時間外料金が発生となります。
※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約は可能回数外が回に制限されます。