

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	
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	
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								close				15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
Body Balance												jump to burn		Waist 🌱	
Koharu.K												Koharu.K		Ami.H	
		close		close		close				close					
												17:30 ~ 18:30			
												Waist 🌱			
												Ami.H			
close				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				close	
				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					
				Stretch & Conditioning 🌱		Waist 🌱		jump to burn		Basic 🌱		close			
				Koharu.K		Ami.H		Koharu.K		Ayane.S					
				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					

スケジュール

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Stretch & Conditioning	Basic		jump to burn	Basic	Pilates Barre		
	Yachi	Koharu.K		Yachi	Ayane.S	Koharu.K		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic	Waist		Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg		
	Yachi	Ami.H		Koharu.K	Koharu.K	Ayane.S		
	13:30 ~ 14:30	close		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	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Back & Arm		Basic
						Ayane.S		Ayane.S
						17:30 ~ 18:30		close
						Shape up waist		
						Koharu.K		
	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	close		
	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					
jump to burn	Shape up waist	Basic	Waist					
Koharu.K	Yachi	Ayane.S	Ami.H					

：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。

- ・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週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目2回以上で、翌日の予約可能回数が1回に制限されます。

※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 シーモール下関店		【 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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		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		close				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						15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Shape up waist		Body Balance		Waist 🏊							
				Yachi		Yachi		Ami.H							
				close		close		close							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00		close		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 シーモール下関店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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
		Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Pre Basic 🌱
		Yachi	Ayane.S	Ami.H		Yachi
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
			Basic 🌱	Back & Spine		
			Koharu.K	Yachi		
			17:30 ~ 18:30			
		Waist 🌱				
	Ami.H					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	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。