

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 Waist RINA.O	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Hiromi.S	10:30 ~ 11:30 Waist Hiromi.S	close	10:30 ~ 11:30 Advance arisa	10:30 ~ 11:30 Basic RINA.O	10:30 ~ 11:30 Basic Mahiro.K	
12:30 ~ 13:30 Basic Mahiro.K		12:00 ~ 13:00 Basic RINA.O	12:30 ~ 13:30 Release & Strength		12:00 ~ 13:00 Basic Mahiro.K	12:00 ~ 13:00 Basic Mahiro.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Hiromi.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg RINA.O
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg RINA.O		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Hiromi.S				13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio arisa	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg RINA.O	14:30 ~ 15:30 Basic Mahiro.K
16:30 ~ 17:30 Basic Mahiro.K							15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Hiromi.S	16:30 ~ 17:30 Waist RINA.O
							17:30 ~ 18:30 Waist RINA.O	
							17:30 ~ 18:30 Pilates Barre arisa	
							19:00 ~ 20:00 Hip & Leg RINA.O	
							19:00 ~ 20:00 Back & Spine arisa	
							20:30 ~ 21:30 Body Balance arisa	
							20:30 ~ 21:30 Waist RINA.O	
					20:30 ~ 21:30 Basic RINA.O			

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 Hip & Leg RINA.O	10:30 ~ 11:30 Basic Mahiro.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic Mahiro.K	10:30 ~ 11:30 Waist Hiromi.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Hiromi.S	close
	12:30 ~ 13:30 Basic Mahiro.K	12:30 ~ 13:30 Waist RINA.O		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Hiromi.S	12:00 ~ 13:00 Body Balance arisa	12:30 ~ 13:30 Basic Mahiro.K	
	13:30 ~ 14:30 Waist RINA.O			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Hiromi.S	13:30 ~ 14:30 Basic Mahiro.K	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Hiromi.S	
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm Hiromi.S	16:30 ~ 17:30 Basic Mahiro.K	
					17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio arisa		
					17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Hiromi.S		
					19:00 ~ 20:00 Basic Mahiro.K		
					19:00 ~ 20:00 Back & Spine arisa		
					20:30 ~ 21:30 Back & Arm Hiromi.S		
					20:30 ~ 21:30 Hip & Leg RINA.O		

🟢: 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 倉敷店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/26 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	Body Balance		Hip & Leg	Release&Strength	Pilates Cardio		Waist						
Mahiro.K	arisa		RINA.O	arisa	arisa		RINA.O						
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00						
Back & Spine	Hip & Leg		Waist	Back & Arm	Waist		Pilates Barre						
arisa	RINA.O		RINA.O	Hiromi.S	Hiromi.S		arisa						
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30						
Basic			Stretch & Conditioning	Basic	Pilates Barre		Back & Spine						
Mahiro.K			Hiromi.S	Mahiro.K	arisa		arisa						
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close					
					Advance		Stretch & Conditioning						
					arisa		Hiromi.S						
		17:30 ~ 18:30			close	close	17:30 ~ 18:30		close				
		Stretch & Conditioning					Stretch & Conditioning						
		Hiromi.S					Hiromi.S						
		17:30 ~ 18:30					17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
		Back & Arm					Back & Spine			Release&Strength	Basic	close	Basic
		Hiromi.S					arisa			arisa	Mahiro.K	close	Mahiro.K
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00
	Pilates Barre	Basic					Basic			Back & Arm	close		Stretch & Conditioning
	arisa	Mahiro.K					Mahiro.K			Hiromi.S	close		Hiromi.S
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30						
Waist	Stretch & Conditioning	Pilates Cardio	Basic	close			Basic						
Hiromi.S	Hiromi.S	arisa	Mahiro.K	close			Mahiro.K						

pilatesK 倉敷店

【 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		Stretch & Conditioning	Waist	Back & Arm		Basic			
RINA.O		Hiromi.S	RINA.O	Hiromi.S		Mahiro.K			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			
Pilates Cardio		Basic	Stretch & Conditioning	Waist		Back & Spine			
arisa		Mahiro.K	Hiromi.S	RINA.O		arisa			
close		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30		
			Back & Arm	Basic		Stretch & Conditioning	Basic		
			Hiromi.S	Mahiro.K		Hiromi.S	Mahiro.K		
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	
			Hip & Leg	Basic					
			RINA.O	RINA.O					
	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
	Advance		Waist	Body Balance	Waist				
	arisa		Hiromi.S	arisa	RINA.O				
	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00
	Basic		Pilates Barre	Basic	close				Pilates Cardio
	Mahiro.K		arisa	Mahiro.K	close				arisa
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Release&Strength	Back & Arm	Advance	close	Hip & Leg					
arisa	Hiromi.S	arisa	close	RINA.O					

👉: 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。