

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 Pre Basic nanami	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning nanami	10:30 ~ 11:30 Basic Miyuu.H	close	10:30 ~ 11:30 Waist kotona.M	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Maiya.N	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Miyuu.H										
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miyuu.H		12:00 ~ 13:00 Waist Miyuu.H	12:30 ~ 13:30 Shape up waist nanami		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Maiya.N	12:00 ~ 13:00 Pre Basic nanami	12:30 ~ 13:30 Waist Hiromi.S										
14:30 ~ 15:30 Body Balance nanami		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg nanami	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic kotona.M	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miyuu.H	14:30 ~ 15:30 Basic Miyuu.H									
16:30 ~ 17:30 jump to burn Miyuu.H		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Waist kotona.M	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Hiromi.S							
close									close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Miyuu.H	close			
													18:00 ~ 19:00 Basic kotona.M		18:00 ~ 19:00 Back & Spine Maiya.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm kotona.M	18:00 ~ 19:00 jump to burn Miyuu.H
													19:30 ~ 20:30 Release&Strength Miyuu.H		19:30 ~ 20:30 Waist kotona.M	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Maiya.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maiya.N
													21:00 ~ 22:00 Back & Arm kotona.M		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Maiya.N	21:00 ~ 22:00 Basic kotona.M	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Miyuu.H

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 Basic kotona.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miyuu.H	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance nanami	10:30 ~ 11:30 Waist kotona.M	10:30 ~ 11:30 Basic kotona.M	close							
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miyuu.H	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Maiya.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Maiya.N	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Miyuu.H	12:30 ~ 13:30 jump to burn Miyuu.H								
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm kotona.M	close		close	13:30 ~ 14:30 Pre Basic nanami	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Maiya.N		14:30 ~ 15:30 Waist kotona.M						
	close				close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Basic kotona.M	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Miyuu.H			
										17:30 ~ 18:30 Back & Arm Maiya.N	close			
										18:00 ~ 19:00 Body Balance nanami		18:00 ~ 19:00 Basic kotona.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maiya.N	18:00 ~ 19:00 Waist Miyuu.H
										19:30 ~ 20:30 Waist Miyuu.H		19:30 ~ 20:30 jump to burn nanami	19:30 ~ 20:30 Basic kotona.M	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Maiya.N
										21:00 ~ 22:00 Shape up waist nanami		21:00 ~ 22:00 Back & Arm kotona.M	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Maiya.N	21:00 ~ 22:00 jump to burn Miyuu.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。
 ・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 岡山店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/21 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
Shape up waist	Waist		Basic	Stretch & Conditioning	Waist		Basic
nanami	kotona.M		Maiya.N	Maiya.N	kotona.M		kotona.M
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist	Body Balance		Waist	Shape up waist	Pre Basic		Back & Arm
kotona.M	nanami		kotona.M	nanami	nanami		Maiya.N
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Pre Basic			Body Balance	Basic	Back & Arm		Waist
nanami			nanami	kotona.M	Maiya.N		kotona.M
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
		Hip & Leg	Back & Arm	Shape up waist			
		Maiya.N	Maiya.N	nanami			
		close	close	close			
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm		Waist	Back & Arm	jump to burn	Waist	jump to burn	
kotona.M		nanami	kotona.M	Miyuu.H	nanami	nanami	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	19:30 ~ 20:30	
Back & Spine	Hip & Leg	jump to burn				19:30 ~ 20:30	
Maiya.N	Maiya.N	Miyuu.H				19:30 ~ 20:30	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				21:00 ~ 22:00	
Release & Strength	Waist	Back & Arm	close	close	close	19:30 ~ 20:30	
Miyuu.H	Miyuu.H	Maiya.N	close	close	close	Hip & Leg	
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	
Hip & Leg	Basic	Release & Strength	Hip & Leg	Back & Arm	Hip & Leg	Pre Basic	
Maiya.N	Maiya.N	Miyuu.H	Maiya.N	Miyuu.H	Miyuu.H	nanami	

pilatesK 岡山店

【 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
Shape up waist		Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Back & Arm		Waist
nanami		Maiya.N	Miyuu.H	Maiya.N		kotona.M
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist		jump to burn	Back & Arm	Hip & Leg		Body Balance
kotona.M		nanami	Maiya.N	Miyuu.H		nanami
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Basic	Waist	Pre Basic		Basic
		Maiya.N	kotona.M	nanami		kotona.M
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close
Basic	Release & Strength					
Maiya.N	Miyuu.H					
17:30 ~ 18:30	jump to burn					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00
Basic	Hip & Leg	Back & Arm				18:00 ~ 19:00
Miyuu.H	Miyuu.H	kotona.M				19:30 ~ 20:30
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Pre Basic	Body Balance	close	close	close	19:30 ~ 20:30
Maiya.N	nanami	nanami	close	close	close	Release & Strength
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
Hip & Leg	jump to burn	Waist	Hip & Leg	Back & Spine	Back & Spine	Back & Spine
Miyuu.H	nanami	kotona.M	Miyuu.H	Maiya.N	Maiya.N	Maiya.N

👉 : 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。