

pilatesK 岡山店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/13 更新	
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	03/09	03/10
日	月	火	水	木	金	土	日	03/10	03/11
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	10:30 ~ 11:30
Pre Basic		Stretch & Conditioning	Basic			Waist	Back & Spine	Pre Basic	Back & Spine
nanami		nanami	Miyuu.H			kotona.M	Maiya.N	Miyuu.H	Release & Strength
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg		Waist	Shape up waist			Back & Arm	Pre Basic	Waist	Waist
Miyuu.H		Miyuu.H	nanami			Maiya.N	nanami	Hiromi.S	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Body Balance		Hip & Leg			Basic	Hip & Leg	Basic		
nanami		nanami			未定	Miyuu.H	Miyuu.H		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
jump to burn					Waist	Back & Arm			
Miyuu.H					kotona.M	Hiromi.S			
close	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	18:00 ~ 19:00
Basic		Back & Spine	Back & Arm		jump to burn				
未定		Maiya.N	kotona.M		Miyuu.H				
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	19:30 ~ 20:30
Release & Strength		Waist	Stretch & Conditioning		Hip & Leg				
Miyuu.H		kotona.M	Maiya.N		Maiya.N				
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	21:00 ~ 22:00
Back & Arm		Hip & Leg	Basic		Release & Strength				
kotona.M		Maiya.N	未定		Miyuu.H				

pilatesK 岡山店		【 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	03/17	03/18	03/19	03/20
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
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		Hip & Leg			Body Balance	Waist	Basic				
未定		Miyuu.H			nanami	kotona.M	未定				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Hip & Leg		Back & Spine			Hip & Leg	Release & Strength	jump to burn				
Miyuu.H		Maiya.N			Maiya.N	Miyuu.H	Miyuu.H				
13:30 ~ 14:30					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
Back & Arm					Pre Basic	Back & Spine	Waist				
kotona.M					nanami	Maiya.N	kotona.M				
close	close	close	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Body Balance		Basic	Hip & Leg		Waist						
nanami		未定	Maiya.N		Miyuu.H						
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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist		jump to burn	Basic		Stretch & Conditioning						
Miyuu.H		nanami	未定		Maiya.N						
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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist		Back & Arm	Stretch & Conditioning		jump to burn						
nanami		kotona.M	Maiya.N		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 岡山店			【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール				2026/02/13 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		
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	Waist		Basic	Stretch & Conditioning	Waist		Basic	
nanami	kotona.M		Maiya.N	Maiya.N	kotona.M		未定	
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			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	未定	Maiya.N		kotona.M	
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	
Back & Spine	Hip & Leg	jump to burn				jump to burn		
Maiya.N	Maiya.N	Miyuu.H				nanami		
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	Hip & Leg	
Release&Strength	Waist	Back & Arm				Miyuu.H		
Miyuu.H	Miyuu.H	Maiya.N				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	Pre Basic	
Hip & Leg	Basic	Release&Strength				nanami		
Maiya.N	Maiya.N	Miyuu.H						

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			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	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	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	Hip & Leg	
Basic	Hip & Leg	Back & Arm				Maiya.N		
Miyuu.H	Miyuu.H	kotona.M				21:00 ~ 22:00		
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	Release&Strength	
Back & Arm	Pre Basic	Body Balance				Miyuu.H		
Maiya.N	nanami	nanami				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	Back & Spine	
Hip & Leg	jump to burn	Waist				Maiya.N		
Miyuu.H	nanami	kotona.M						

■ : 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。