

| pilatesK 桑名サンシバーク | | 【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール | | | | | | 2026/02/01 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 | |
| close | close | close | close | close | close | close | close | |
| | | | | | | | | |

■：体験可能レッスン

- ・クラスの種類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。
- ・ご予約されるレッスンをキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。
- ・レッスン開始時刻に時間差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、月額の契約可能回数が回に制限されます。

| pilatesK 桑名サンシパーク | | 【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール | | | | | 2026/02/01 更新 | |
|----------------------|--------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 03/17 | 03/18 | 03/19 | 03/20 | 03/21 | 03/22 | 03/23 | 03/24 | |
| 火 10:30 ~ 11:30 | 水 10:30 ~ 11:30 | 木 Basic ⚡ Mio.K 12:30 ~ 13:30 Waist ⚡ Akane | 金 Hip & Leg ⚡ Nanami.N 12:30 ~ 13:30 Back & Arm ⚡ 未定 | 土 10:30 ~ 11:30 Back & Arm ⚡ 未定 12:30 ~ 13:30 Basic ⚡ Mio.K 14:30 ~ 15:30 Back & Arm ⚡ 未定 close | 日 Hip & Leg ⚡ Akane 12:30 ~ 13:30 Back & Arm ⚡ 未定 close | 月 10:30 ~ 11:30 Pre Basic ⚡ Akane 12:30 ~ 13:30 Back & Arm ⚡ 未定 | 火 10:30 ~ 11:30 Pre Basic ⚡ Akane 12:30 ~ 13:30 Back & Arm ⚡ 未定 | |
| 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 & Arm ⚡ 未定 | Waist ⚡ Akane | Back & Arm ⚡ 未定 | Back & Arm ⚡ Mio.K | Hip & Leg ⚡ Mio.K | Back & Arm ⚡ 未定 | Hip & Leg ⚡ Mio.K | Back & Arm ⚡ 未定 | |
| 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | |
| Pre Basic ⚡ Akane | Back & Arm ⚡ 未定 | Hip & Leg ⚡ Akane | | | | | | |

| pilatesK 桑名サンシパーク | | 【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール | | | | | 03/31 | |
|--------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--|
| 03/25 | 03/26 | 03/27 | 03/28 | 03/29 | 03/30 | 03/31 | | |
| 水 10:30 ~ 11:30 | 木 Waist ⚡ Akane 12:30 ~ 13:30 Basic ⚡ Mio.K | 金 10:30 ~ 11:30 Akane 12:30 ~ 13:30 Back & Arm ⚡ 未定 | 土 Basic ⚡ Mio.K 14:30 ~ 15:30 Hip & Leg ⚡ Mio.K | 日 10:30 ~ 11:30 Akane 12:30 ~ 13:30 Waist ⚡ Akane 14:30 ~ 15:30 Hip & Leg ⚡ Mio.K | 月 10:30 ~ 11:30 Back & Arm ⚡ 未定 12:30 ~ 13:30 Basic ⚡ Mio.K | 火 10:30 ~ 11:30 Pre Basic ⚡ Akane 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg ⚡ Mio.K | | |
| 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 & Arm ⚡ 未定 | Hip & Leg ⚡ Mio.K | Basic ⚡ Mio.K | Pre Basic ⚡ Akane | | | | | |
| 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | |
| Basic ⚡ Mio.K | Back & Arm ⚡ 未定 | Waist ⚡ Akane | | | | | | |

⚡ : 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。