

pilatesK 泉中央店		【 04/01 ~ 04/08 】			スケジュール		2026/03/13 更新			
04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08			
水	木	金	土	日	月	火	水			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	jump to burn		Hip & Leg 🇯🇵	Release&Strength			
Ami.k		Mina	Meiko.N	MIZUKI.t		Meiko.N	Liina			
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Waist 🇯🇵		Pilates Barre	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Pilates Barre			
Ayumu.T		Liina	Ami.k	Ami.k		Ami.k	Meiko.N			
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close			
		Back & Arm 🇯🇵	Shape up waist	Body Balance		Pre Basic 🇯🇵				
		Mina	Meiko.N	MIZUKI.t		Meiko.N				
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				
			Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵						
			Ami.k	Ami.k						
			close	close						
								17:30 ~ 18:30		
								Waist 🇯🇵		
			Ami.k							
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
		Stretch & Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵					Release&Strength	Hip & Leg 🇯🇵
		MIZUKI.t	Ami.k	MIZUKI.t					Liina	MIZUKI.t
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00						
Waist 🇯🇵	Pilates Cardio	Release&Strength	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵						
Ayumu.T	MIZUKI.t	Liina	Ami.k	Liina						
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						
Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵	jump to burn	Back & Arm 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵						
MIZUKI.t	Ami.k	MIZUKI.t	Liina	MIZUKI.t						

pilatesK 泉中央店		【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール								
04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16			
木	金	土	日	月	火	水	木			
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
	Pilates Barre	Pilates Cardio	Shape up waist		Waist 🇯🇵	Pilates Barre				
	Liina	MIZUKI.t	Meiko.N		Ami.k	Liina				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
	Body Balance	Back & Arm 🇯🇵	Release&Strength		Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵				
	MIZUKI.t	Ami.k	Liina		Meiko.N	Ami.k				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30				
	Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Shape up waist				
	Liina	MIZUKI.t	Meiko.N		Ami.k	Meiko.N				
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
		Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Release&Strength	Basic 🇯🇵				
		Ami.k	Liina		Liina	Ami.k				
		close	close		close	close				
		17:30 ~ 18:30	Basic 🇯🇵		close	close				
	Ami.k	close	close		close	close		close	17:30 ~ 18:30	
	Back & Arm 🇯🇵								Shape up waist	Hip & Leg 🇯🇵
	Mizuki.T								Meiko.N	Meiko.N
	19:00 ~ 20:00								19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵			Back & Arm 🇯🇵						
Ami.k	Ami.k			Ami.k						
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30							
Hip & Leg 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵								
Mizuki.T	Meiko.N	Meiko.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。

2026/03/13 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	2026/03/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm	Pre Basic	Waist		Release&Strength	jump to burn		Pilates Barre	
Liina	Meiko.N	Ami.k		Liina	MIZUKI.t		Liina	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Shape up waist		Pre Basic	Back & Arm		Stretch & Conditioning	
Mizuki.T	MIZUKI.t	Meiko.N		Meiko.N	Liina		MIZUKI.t	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Release&Strength	Pilates Barre	Basic		Back & Arm			Back & Arm	
Liina	Liina	Ami.k		Liina			Liina	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
	Shape up waist	Hip & Leg						
	Meiko.N	Meiko.N						
	17:30 ~ 18:30	jump to burn						
17:30 ~ 18:30	close	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Waist				Hip & Leg	Shape up waist		Basic	Hip & Leg
Ami.k				Meiko.N	Meiko.N		Ami.k	Meiko.N
19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Body Balance				Basic	Back & Arm		Shape up waist	Pilates Cardio
Mizuki.T				Ami.k	Ami.k		Meiko.N	MIZUKI.t
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Back & Arm	Waist	Pilates Barre	Waist	Pre Basic				
Ami.k			Ami.k	Meiko.N	Ami.k	Meiko.N		

04/25 土	04/26 日	04/27 月	04/28 火	04/29 水	04/30 木	
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍌 MIZUKI.t	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Liina	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍌 Liina	10:30 ~ 11:30 Waist 🍌 Ami.k	close	
12:00 ~ 13:00 Waist 🍌 Ami.k	12:30 ~ 13:30 Waist 🍌 Yui		12:00 ~ 13:00 Waist 🍌 Meiko.N	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Liina		
13:30 ~ 14:30 Basic 🍌 Ami.k	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 🍌 Yui		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Liina	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio MIZUKI.t		
15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🍌 Liina	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍌 Liina		close	15:00 ~ 16:00 Basic 🍌 Ami.k		
close	close			close		close
17:30 ~ 18:30 Body Balance MIZUKI.t						17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍌 MIZUKI.t
close			17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio MIZUKI.t			close
			19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🍌 Meiko.N	19:00 ~ 20:00 Basic 🍌 Ami.k		
	20:30 ~ 21:30 Body Balance MIZUKI.t		20:30 ~ 21:30 Shape up waist Meiko.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に1回に制限されます。