

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2024/02/14 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	
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
Hip&Leg		Basic	Back&Arm		Release&Strength	jump to burn	Waist	
Akane.K		Akane.K	Sachi		Akane.K	Kanami.O	未確定	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Pilates Cardio		Waist	Body Balance		Waist	Pre Basic	Stretch & Conditioning	
Sachi		未確定	Sachi		未確定	Sachi	Kanami.O	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic		Hip&Leg			Hip&Leg	Back&Arm	Waist	
Akane.K		Akane.K			Akane.K	Kanami.O	未確定	
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Body Balance					Pilates Workout	Hip&Leg		
Sachi					Sachi	Kanami.O		
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	
Pre Basic	Hip&Leg	Basic	jump to burn					
Sachi	Kanami.O	Akane.K	Kanami.O					
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	Back&Arm	Waist					
未確定	Kanami.O	Yuka.N	Rio.s					
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	
Pilates Cardio	Waist	Release&Strength	Pilates Workout					
Sachi	未確定	Akane.K	Sachi					

【 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		
月	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		
	jump to burn	Pre Basic			Waist	Basic	Pilates Workout		
	Kanami.O	Sachi			Rio.s	Akane.K	Sachi		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Waist	Pilates Cardio			Basic	Hip&Leg	Waist		
	Mizuho.T	Sachi			Akane.K	Kanami.O	Shuri.M		
	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Back&Arm				Release&Strength	Waist	Body Balance		
	Kanami.O				Akane.K	Mizuho.T	Sachi		
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		
Basic	Back&Arm	Hip&Leg	Waist						
Kanami.O	Kanami.O	Akane.K	Mizuho.T						
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		
Hip&Leg	Waist	Basic	Hip&Leg						
Kanami.O	Mizuho.T	Akane.K	Akane.K						
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		
Waist	jump to burn	Waist	Basic						
未確定	Kanami.O	Mizuho.T	Akane.K						

\*休憩可能レッスン

\*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。

\*レッスン開始時間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。

pilatesK イオンモール津南店		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/14 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 Akane.K	金 Hip&Leg Akane.K	土 Basic Akane.K	日 Pilates Cardio Sachi	月 Back&Arm Kanami.O	火 Hip&Leg Kanami.O	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Waist Rio.s	Release&Strength Akane.K	12:00 ~ 13:00	Body Balance Akane.K	12:30 ~ 13:30	jump to burn Sachi	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
13:30 ~ 14:30	Hip&Leg Akane.K	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	Waist Shuri.M	14:30 ~ 15:30	Waist Kanami.O	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
18:00 ~ 19:00	Waist Mizuho.T		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Pre Basic Sachi	15:00 ~ 16:00	Basic Mizuho.T	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
19:30 ~ 20:30	Body Balance Sachi	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Back&Arm Hip&Leg	16:30 ~ 17:30	Basic Kanami.O	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
21:00 ~ 22:00	Pilates Cardio Sachi	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Back&Arm Release&Strength	17:30 ~ 18:30	Basic Kanami.O	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
10:30 ~ 11:30	Basic Akane.K	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Back&Arm Kanami.O	10:30 ~ 11:30	Basic Kanami.O	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
12:00 ~ 13:00	Waist Mizuho.T		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Waist Honoka.T	12:30 ~ 13:30	Release&Strength Akane.K	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
13:30 ~ 14:30	Hip&Leg Kanami.O	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	Basic Kanami.O	15:00 ~ 16:00	Basic Kanami.O	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
18:00 ~ 19:00	Back&Arm Kanami.O	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Waist Mizuho.T	16:30 ~ 17:30	Basic Akane.K	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
19:30 ~ 20:30	Pre Basic Sachi	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Hip&Leg Akane.K	17:30 ~ 18:30	Pilates Cardio Sachi	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
21:00 ~ 22:00	Pilates Workout Sachi	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Release&Strength Akane.K	21:00 ~ 22:00	Basic Akane.K	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00

pilatesK イオンモール津南店		【 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 Basic Akane.K	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Release&Strength Akane.K	10:30 ~ 11:30
12:30 ~ 13:30	Waist Mizuho.T		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	Waist Mizuho.T	12:00 ~ 13:00
13:30 ~ 14:30	Hip&Leg Kanami.O	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	Basic Kanami.O	15:00 ~ 16:00	Basic Kanami.O	Basic Akane.K	13:30 ~ 14:30
18:00 ~ 19:00	Back&Arm Kanami.O	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Waist Mizuho.T	16:30 ~ 17:30	Basic Akane.K	Stretch & Conditioning Kanami.O	18:00 ~ 19:00
19:30 ~ 20:30	Pre Basic Sachi	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Hip&Leg Akane.K	17:30 ~ 18:30	Pilates Cardio Sachi	Pilates Cardio Sachi	19:30 ~ 20:30
21:00 ~ 22:00	Pilates Workout Sachi	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Hip&Leg Akane.K	21:00 ~ 22:00	Back&Arm Kanami.O	Back&Arm Kanami.O	21:00 ~ 22:00
10:30 ~ 11:30	Basic Akane.K	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Back&Arm Kanami.O	10:30 ~ 11:30	Basic Kanami.O	Release&Strength Akane.K	10:30 ~ 11:30
12:00 ~ 13:00	Waist Mizuho.T		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Waist Honoka.T	12:30 ~ 13:30	Release&Strength Akane.K	Waist Mizuho.T	12:00 ~ 13:00
13:30 ~ 14:30	Hip&Leg Kanami.O	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	Basic Kanami.O	15:00 ~ 16:00	Basic Kanami.O	Basic Akane.K	13:30 ~ 14:30
18:00 ~ 19:00	Back&Arm Kanami.O	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Waist Mizuho.T	16:30 ~ 17:30	Basic Akane.K	Stretch & Conditioning Kanami.O	18:00 ~ 19:00
19:30 ~ 20:30	Pre Basic Sachi	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Hip&Leg Akane.K	17:30 ~ 18:30	Pilates Cardio Sachi	Pilates Cardio Sachi	19:30 ~ 20:30
21:00 ~ 22:00	Pilates Workout Sachi	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Hip&Leg Akane.K	21:00 ~ 22:00	Back&Arm Kanami.O	Back&Arm Kanami.O	21:00 ~ 22:00

:体験可能レッスン  
・クラスの曜日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が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。  
レッスン開始後は原則変更不可のため、セミナー料金が発生いたします。  
※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。