




pilatesK 網島店		【 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	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		
Basic 🍌	Back & Arm 🍌		Back & Spine	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌		Shape up waist		
TOWA.s	MISAKI.T		Mio.I	Hana.S	Mio.I		Mio.I		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Pilates Cardio	Basic 🍌		Basic 🍌	jump to burn	Back & Arm 🍌		Basic 🍌		
MISAKI.T	TOWA.s		TOWA.s	MISAKI.T	MISAKI.T		TOWA.s		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Basic 🍌			Hip & Leg 🍌	Pre Basic 🍌	Shape up waist		Back & Arm 🍌		
TOWA.s			Hana.S	Mio.I	Mio.I		Mio.I		
			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
close			Waist 🍌	Body Balance	Basic 🍌		close		
			Mio.I	Hana.S	TOWA.s				
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
			Stretch & Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌					
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Hana.S		Mio.I		18:00 ~ 19:00
Waist 🍌	Basic 🍌		Pilates Cardio	close	close		close	Hip & Leg 🍌	
Hana.S	TOWA.s	MISAKI.T	MISAKI.T						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
jump to burn	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Pre Basic 🍌						
MISAKI.T	Hana.S	TOWA.s	Mio.I						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Body Balance	Waist 🍌	Back & Arm 🍌	jump to burn						
Hana.S	Hana.S	MISAKI.T					MISAKI.T		

pilatesK 網島店		【 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
Basic 🏊		Stretch & Conditioning 🏊	Pilates Cardio	Basic 🏊		Basic 🏊
TOWA.s		Mio.I	MISAKI.T	TOWA.s		TOWA.s
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Spine		Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊		jump to burn
Mio.I		MISAKI.T	TOWA.s	Mio.I		MISAKI.T
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
close		Pre Basic 🏊	Shape up waist	Basic 🏊		Basic 🏊
		Mio.I	Mio.I	TOWA.s		TOWA.s
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		close	Back & Arm 🏊	jump to burn		close
			MISAKI.T	Mio.I		
			17:30 ~ 18:30			
		Basic 🏊				
		TOWA.s				
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
Waist 🏊	Body Balance	Basic 🏊	Waist 🏊			
MISAKI.T	Hana.S	Hana.S	Mio.I			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Cardio	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Body Balance			
Hana.S	Hana.S	MISAKI.T	Hana.S			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Back & Spine			
MISAKI.T	TOWA.s	Hana.S	Mio.I			

 : 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。