

pilatesK 網島店

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

pilatesK 網島店

## 【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール

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	
	Back & Spine	Basic 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	
	Mio.I	TOWA.s		MISAKI.T	Hana.S	MISAKI.T	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Body Balance	Shape up waist		Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
	Hana.S	Mio.I		MISAKI.T	MISAKI.T	TOWA.s	
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Hip & Leg 🌱			Pilates Cardio	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	
	Mio.I			Hana.S	Hana.S	Mio.I	
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
					TOWA.s	MISAKI.T	
close	close	close	close	close	close	close	close
					17:30 ~ 18:30		
					jump to burn		
						MISAKI.T	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Basic 🌱	Body Balance	Basic 🌱	Back & Spine			
	TOWA.s	Hana.S	TOWA.s	Mio.I			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 💪			
	Hana.S	TOWA.s	MISAKI.T	Hana.S			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Pre Basic 🌱			
	TOWA.s	Hana.S	Mio.I	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2回以上で、月曜の予約可能回数が1回に制限されます。

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	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			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	
close							close	close
close								
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
			Stretch & Conditioning	Back & Arm				
			Hana.S	Mio.I				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	
Waist	Basic	Pilates Cardio					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				03/31	
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	
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	
close							close	close
close								
			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
			Pre Basic	Shape up waist	Basic		Basic	
			Mio.I	Mio.I	TOWA.s		TOWA.s	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
			Back & Arm	jump to burn				
			MISAKI.T	Mio.I				
			close				close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	
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。