

pilatesK 英木店

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール

2026/02/13

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
Basic		Waist	Release&Strength		Basic	Waist	Back & Arm
Nanami.M		Himeno.K	Luca		Luca	Himeno.K	Himeno.K
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm		Basic	Waist		Hip & Leg	Basic	Pre Basic
Himeno.K		Nanami.M	Himeno.K		Nanami.M	kaho.O	kaho.O
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg		Back & Arm	Hip Punch		Hip Punch	Hip & Leg	Waist
Nanami.M		Himeno.K	Luca		Luca	Nanami.M	Himeno.K
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Waist						Back & Arm	jump to burn
Himeno.K						Himeno.K	kaho.O
	close	close	close		close	16:30 ~ 17:30	
						Body Balance	
						kaho.O	
						18:00 ~ 19:00	
						Pilates Workout	
						Nanami.M	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Pilates Workout	Pre Basic	Hip & Leg	Back & Arm		
		Luca	kaho.O	Nanami.M	Himeno.K		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Body Balance	Back & Arm	Basic	Pilates Barre		
		kaho.O	Himeno.K	kaho.O	Nanami.M		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Advance	jump to burn	Stretch & Conditioning	Waist		
		Luca	kaho.O	Nanami.M	Himeno.K		

pilatesK 茶木店

【 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	
	Basic	Pilates Cardio		Hip Punch	Back&Arm	Pre Basic	
	Nanami.M	Manami.H		Luca	Himeno.K	kaho.O	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Release&Strength	Basic		Basic	Hip&Leg	Shape up waist	
	Luca	kaho.O		kaho.O	Nanami.M	Luca	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Pilates Workout	Hip&Leg		Advance	Pilates Workout	jump to burn	
	Nanami.M	Manami.H		Luca	Luca	kaho.O	
close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Basic	Release&Strength	
					kaho.O	Luca	
					16:30 ~ 17:30		
					Waist		close
					Himeno.K		
					18:00 ~ 19:00		
					Pilates Barre		
					Nanami.M		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Shape up waist	Hip Punch	Back&Arm	Basic			
	Honoka.G	Luca	Himeno.K	Nanami.M			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Pilates Cardio	Pre Basic	Pilates Barre	Waist			
	Luca	kaho.O	Nanami.M	Himeno.K			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Basic	Advance	Waist	Pilates Workout			
	Honoka.G	Luca	Himeno.K	Nanami.M			

・体験可能レッスン
・クラスの選択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。

- ・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。

・ご契約されにレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いいたします。
・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。

pilatesK 萩木店		【 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			
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			
jump to burn	Release&Strength		Body Balance	Hip Punch	Waist			Hip&Leg			
Asuka.H	miho		kaho.O	Luca	kaho.O			Nanami.M			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00			
Hip&Leg	Shape up waist		Waist	Basic	Pilates Barre			Body Balance			
Nanami.M	Luca		Himeno.K	kaho.O	Nanami.M			kaho.O			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30			
Pre Basic	Basic		Pilates Cardio	Waist	Basic			Pilates Barre			
Asuka.H	kaho.O		Luca	Himeno.K	kaho.O			Nanami.M			
close	close		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	close		
			Basic	Advance	Pilates Workout						
			kaho.O	Luca	Nanami.M						
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30							
			Back&Arm	Body Balance							
			Himeno.K	kaho.O							
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
18:00 ~ 19:00			Shape up waist	Back&Arm				18:00 ~ 19:00			
Advance			Luca	Himeno.K				Waist			
Luca								Himeno.K			
19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30			
Stretch&Conditioning			Basic	Hip Punch				Pilates Cardio			
Nanami.M								Luca			
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00			
Shape up waist			Back&Arm	Basic				Back&Arm			
Luca			Himeno.K	Nanami.M				Himeno.K			

pilatesK 茶木店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Basic		Shape up waist	Back&Arm	Pilates Barre		Waist	
kaho.O		Luca	未定	Nanami.M		Himeno.K	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Hip Punch		Stretch & Conditioning	Body Balance	Pre Basic		Pilates Workout	
Luca		Nanami.M	kaho.O	kaho.O		Nanami.M	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
jump to burn		Basic	Pilates Cardio	Hip&Leg		Back&Arm	
kaho.O		Luca	Luca	Nanami.M		未定	
close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	
			Waist	Back&Arm			
			Himeno.K	未定			
			16:30 ~ 17:30				
			Basic				
			kaho.O				
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Hip&Leg	Pilates Barre	Back&Arm				Basic	
Nanami.M	Nanami.M	Himeno.K				kaho.O	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	jump to burn			19:30 ~ 20:30	
Waist	Back&Arm					Hip Punch	
Himeno.K	未定		kaho.O			Luca	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Basic	Release&Strength	Waist				Body Balance	
Nanami.M	Luca	Himeno.K				kaho.O	

・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。
・ご予約された時間までキャンセルされる場合は、「時間削除」とお問い合わせ下さい。
・ご予約された時間まで時間前に切ててのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
※時間外キャンセルは2日目以上で、翌日の予約可能回数が1回に制限されます。