

pilatesK 松山店

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール

2026/02/20 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<br>Shape up waist<br>Rin.T |       | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Mayu.F             | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Mayu.F         |  | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Mayu.F            | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Mayu.F                    | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>cocoro.f |
| 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg<br>Akane.O    |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Mayu.F             | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg<br>Akane.O    |  | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>Rin.T      | 12:00 ~ 13:00<br>Stretch & Conditioning<br>cocoro.f | 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>Mayu.F            |
| 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Rin.T          |       | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Workout<br>cocoro.f |  |  | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Mayu.F            | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Rin.T                     | 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>cocoro.f      |
| 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm<br>Akane.O   |       |  |  |  |   | 15:00 ~ 16:00<br>jump to burn<br>Mayu.F             | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Mayu.F            |
|  |       |  |  |  |   | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>cocoro.f             |   |
|  |       | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>Koto.A        | 17:30 ~ 18:30<br>Shape up waist<br>Rin.T | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg<br>Akane.O  | 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Cardio<br>cocoro.f |   |   |
|  |       | 19:00 ~ 20:00<br>Pre Basic<br>cocoro.f       | 19:00 ~ 20:00<br>Back & Arm<br>Akane.O   | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>Rin.T        | 19:00 ~ 20:00<br>Hip & Leg<br>Akane.O       |   |   |
|  |       | 20:30 ~ 21:30<br>jump to burn<br>Koto.A      | 20:30 ~ 21:30<br>Body Balance<br>Rin.T   | 20:30 ~ 21:30<br>Back & Arm<br>Akane.O | 20:30 ~ 21:30<br>Pre Basic<br>cocoro.f      |   |   |

pilatesK 松山店

【 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<br>Basic<br>cocoro.f       | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Akane.O  |  | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>Rin.T      | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Rin.T          | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning<br>cocoro.f |       |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>Rin.T | 12:30 ~ 13:30<br>Pre Basic<br>cocoro.f  |  | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>cocoro.f | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Akane.O    | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Rin.T                     |       |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>cocoro.f  |   |  | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Rin.T             | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Rin.T          | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Workout<br>cocoro.f        |       |
|       |  |   |  |   | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm<br>Akane.O   | 16:30 ~ 17:30<br>Body Balance<br>Rin.T              |       |
|       |  |   |  |   | 17:30 ~ 18:30<br>Shape up waist<br>Rin.T |   |       |
|       | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>Mayu.F         | 17:30 ~ 18:30<br>jump to burn<br>Mayu.F | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>cocoro.f           | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>Mayu.F            |  |   |       |
|       | 19:00 ~ 20:00<br>Body Balance<br>Rin.T   | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>Rin.T         | 19:00 ~ 20:00<br>Waist<br>Mayu.F             | 19:00 ~ 20:00<br>Back & Arm<br>cocoro.f     |  |   |       |
|       | 20:30 ~ 21:30<br>Basic<br>Mayu.F         | 20:30 ~ 21:30<br>Waist<br>Mayu.F        | 20:30 ~ 21:30<br>Pilates Workout<br>cocoro.f | 20:30 ~ 21:30<br>Basic<br>Mayu.F            |  |   |       |

📌：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。

pilatesK 松山店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/20 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   |
| Back & Arm             | Body Balance  |                | Back & Arm    | Shape up waist | Basic         |       | Basic           |
| Akane.O                | Rin.T         |                | Akane.O       | Rin.T          | Rin.T         |       | Mayu.F          |
| 12:00 ~ 13:00          | 12:30 ~ 13:30 |                | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:00  | 12:30 ~ 13:30 |       | 12:00 ~ 13:00   |
| Basic                  | Back & Arm    |                | Body Balance  | Back & Arm     | Waist         |       | Back & Arm      |
| Rin.T                  | Akane.O       |                | Rin.T         | Akane.O        | Mayu.F        |       | Akane.O         |
| 13:30 ~ 14:30          |               |                | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30  | 14:30 ~ 15:30 |       | 13:30 ~ 14:30   |
| Hip & Leg              |               |                | jump to burn  | Basic          | Hip & Leg     |       | Waist           |
| Akane.O                |               |                | Mayu.F        | Rin.T          | Rin.T         |       | Mayu.F          |
|                        |               |                | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00  | 16:30 ~ 17:30 |       |                 |
|                        |               |                | Pre Basic     | Hip & Leg      | jump to burn  |       |                 |
|                        |               |                | cocoro.f      | Akane.O        | Mayu.F        |       |                 |
|                        |               |                | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30  |               |       |                 |
|                        |               |                | Hip & Leg     | Body Balance   |               |       |                 |
|                        |               |                | Akane.O       | Rin.T          |               |       |                 |
| 17:30 ~ 18:30          | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30  |               |                |               |       | 17:30 ~ 18:30   |
| Basic                  | Waist         | Hip & Leg      |               |                |               |       | Pilates Workout |
| cocoro.f               | Mayu.F        | Akane.O        |               |                |               |       | cocoro.f        |
| 19:00 ~ 20:00          | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00  |               |                |               |       | 19:00 ~ 20:00   |
| Shape up waist         | Hip & Leg     | Pilates Cardio |               |                |               |       | Hip & Leg       |
| Rin.T                  | cocoro.f      | cocoro.f       |               |                |               |       | Akane.O         |
| 20:30 ~ 21:30          | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30  |               |                |               |       | 20:30 ~ 21:30   |
| Stretch & Conditioning | Basic         | Back & Arm     |               |                |               |       | Basic           |
| cocoro.f               | Mayu.F        | Akane.O        |               |                |               |       | cocoro.f        |

pilatesK 松山店

【 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  |
| Pilates Workout |               | Hip & Leg              | Stretch & Conditioning | Waist          |       | Hip & Leg      |
| cocoro.f        |               | Akane.O                | cocoro.f               | Mayu.F         |       | Akane.O        |
| 12:30 ~ 13:30   |               | 12:00 ~ 13:00          | 12:00 ~ 13:00          | 12:30 ~ 13:30  |       | 12:00 ~ 13:00  |
| Basic           |               | Basic                  | Hip & Leg              | Body Balance   |       | jump to burn   |
| Mayu.F          |               | Rin.T                  | Akane.O                | Rin.T          |       | Mayu.F         |
|                 |               | 13:30 ~ 14:30          | 13:30 ~ 14:30          | 14:30 ~ 15:30  |       | 13:30 ~ 14:30  |
|                 |               | Back & Arm             | Pilates Workout        | Basic          |       | Back & Arm     |
|                 |               | Akane.O                | cocoro.f               | Mayu.F         |       | Akane.O        |
|                 |               |                        | 15:00 ~ 16:00          | 16:30 ~ 17:30  |       |                |
|                 |               |                        | Back & Arm             | Shape up waist |       |                |
|                 |               |                        | Akane.O                | Rin.T          |       |                |
|                 |               |                        | 17:30 ~ 18:30          |                |       |                |
|                 |               |                        | Pre Basic              |                |       |                |
|                 |               |                        | cocoro.f               |                |       |                |
| 17:30 ~ 18:30   | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30          |                        |                |       | 17:30 ~ 18:30  |
| Back & Arm      | Basic         | Stretch & Conditioning |                        |                |       | Basic          |
| Akane.O         | Mayu.F        | cocoro.f               |                        |                |       | Rin.T          |
| 19:00 ~ 20:00   | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00          |                        |                |       | 19:00 ~ 20:00  |
| Basic           | Hip & Leg     | Basic                  |                        |                |       | Pilates Cardio |
| Mayu.F          | cocoro.f      | Mayu.F                 |                        |                |       | cocoro.f       |
| 20:30 ~ 21:30   | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30          |                        |                |       | 20:30 ~ 21:30  |
| Hip & Leg       | Waist         | Pilates Cardio         |                        |                |       | Shape up waist |
| Akane.O         | Mayu.F        | cocoro.f               |                        |                |       | Rin.T          |

👉: 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。