

| pilatesK 松山店   |       | 【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール |                |               |                |                      |                | 2026/02/14 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  |               |
| Shape up waist |       | Waist                    | Basic          |               | Basic          | Waist                | Pilates Cardio |               |
| Rin.T          |       | Mayu.F                   | Mayu.F         |               | Mayu.F         | Mayu.F               | cocoro.f       |               |
| 12:30 ~ 13:30  |       | 12:00 ~ 13:00            | 12:30 ~ 13:30  |               | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00        | 12:30 ~ 13:30  |               |
| Hip&Leg        |       | Basic                    | Hip&Leg        |               | Body Balance   | Stretch&Conditioning | Waist          |               |
| Akane.O        |       | Mayu.F                   | Akane.O        |               | Rin.T          | cocoro.f             | Mayu.F         |               |
| 14:30 ~ 15:30  |       | 13:30 ~ 14:30            |                |               | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30        | 14:30 ~ 15:30  |               |
| Basic          |       | Pilates Workout          |                |               | Waist          | Basic                | Hip&Leg        |               |
| Rin.T          |       | cocoro.f                 |                |               | Mayu.F         | Rin.T                | cocoro.f       |               |
| 16:30 ~ 17:30  |       |                          |                |               |                | 15:00 ~ 16:00        | 16:30 ~ 17:30  |               |
| Back&Arm       |       |                          |                |               |                | jump to burn         | Basic          |               |
| Akane.O        |       |                          |                |               |                | Mayu.F               | Mayu.F         |               |
|                |       |                          |                |               |                |                      |                |               |
|                |       |                          |                |               |                | 17:30 ~ 18:30        |                |               |
|                |       |                          |                |               |                | Back&Arm             |                |               |
|                |       |                          |                |               |                | cocoro.f             |                |               |
|                |       | 17:30 ~ 18:30            | 17:30 ~ 18:30  | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30  |                      |                |               |
|                |       | Back&Arm                 | Shape up waist | Hip&Leg       | Pilates Cardio |                      |                |               |
|                |       | Koto.A                   | Rin.T          | Akane.O       | cocoro.f       |                      |                |               |
|                |       | 19:00 ~ 20:00            | 19:00 ~ 20:00  | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00  |                      |                |               |
|                |       | Pre Basic                | Back&Arm       | Basic         | Hip&Leg        |                      |                |               |
|                |       | cocoro.f                 | Akane.O        | Rin.T         | Akane.O        |                      |                |               |
|                |       | 20:30 ~ 21:30            | 20:30 ~ 21:30  | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30  |                      |                |               |
|                |       | jump to burn             | Body Balance   | Back&Arm      | Pre Basic      |                      |                |               |
|                |       | Koto.A                   | Rin.T          | Akane.O       | 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  | 10:30 ~ 11:30            |                 | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30        |       |  |
|              | Basic          | Back&Arm                 |                 | Body Balance   | Basic          | Stretch&Conditioning |       |  |
|              | cocoro.f       | Akane.O                  |                 | Rin.T          | Rin.T          | cocoro.f             |       |  |
|              | 12:00 ~ 13:00  | 12:30 ~ 13:30            |                 | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00  | 12:30 ~ 13:30        |       |  |
|              | Shape up waist | Pre Basic                |                 | Pilates Cardio | Hip&Leg        | Basic                |       |  |
|              | Rin.T          | cocoro.f                 |                 | cocoro.f       | Akane.O        | Rin.T                |       |  |
|              | 13:30 ~ 14:30  |                          |                 | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30  | 14:30 ~ 15:30        |       |  |
|              | Back&Arm       |                          |                 | Basic          | Waist          | Pilates Workout      |       |  |
|              | cocoro.f       |                          |                 | Rin.T          | Rin.T          | cocoro.f             |       |  |
|              |                |                          |                 |                | 15:00 ~ 16:00  | 16:30 ~ 17:30        |       |  |
|              |                |                          |                 |                | Back&Arm       | Body Balance         |       |  |
|              |                |                          |                 |                | Akane.O        | Rin.T                |       |  |
|              |                |                          |                 |                |                |                      |       |  |
|              |                |                          |                 |                | 17:30 ~ 18:30  |                      |       |  |
|              |                |                          |                 |                | Shape up waist |                      |       |  |
|              |                |                          |                 |                | Rin.T          |                      |       |  |
|              | 17:30 ~ 18:30  | 17:30 ~ 18:30            | 17:30 ~ 18:30   | 17:30 ~ 18:30  |                |                      |       |  |
|              | Waist          | jump to burn             | Basic           | Waist          |                |                      |       |  |
|              | Mayu.F         | Mayu.F                   | cocoro.f        | Mayu.F         |                |                      |       |  |
|              | 19:00 ~ 20:00  | 19:00 ~ 20:00            | 19:00 ~ 20:00   | 19:00 ~ 20:00  |                |                      |       |  |
|              | Body Balance   | Basic                    | Waist           | Back&Arm       |                |                      |       |  |
|              | Rin.T          | Rin.T                    | Mayu.F          | cocoro.f       |                |                      |       |  |
|              | 20:30 ~ 21:30  | 20:30 ~ 21:30            | 20:30 ~ 21:30   | 20:30 ~ 21:30  |                |                      |       |  |
|              | Basic          | Waist                    | Pilates Workout | Basic          |                |                      |       |  |
|              | Mayu.F         | Mayu.F                   | cocoro.f        | Mayu.F         |                |                      |       |  |

・体験可能レッスン  
・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。  
・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。

| pilatesK 松山店         |               | 【 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                    | 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 | 12:00 ~ 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  
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願しております。  
 ・レッスン開始前1時間前迄のキャンセルが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。