

スケジュール

更新

pilatesK 浜松メソッド店		【 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						
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close						
	Basic 🍌	Body Balance		Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Pilates Cardio							
	Nana	Kayoko.T		kayoko.T	Nana	Nao.M							
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30							
	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Shape up waist	Basic 🍌	Pre Basic 🍌							
	lisa.y	Nao.M		Kayoko.T	Kayoko.T	Nana							
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30							
	Waist 🍌			Pre Basic 🍌	Back & Spine	Basic 🍌							
	lisa.y			Nana	Nana	Nana							
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30					
						Basic 🍌		Body Balance					
						Kayoko.T		Nao.M					
						close		close					
									17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close
									Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌	
	Kayoko.T			lisa.y	lisa.y				lisa.y	Kayoko.T			
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close							
	Pilates Cardio	Waist 🍌		Basic 🍌	Pilates Barre								
	Nao.M	lisa.y		Nana	lisa.y								
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30								
Back & Arm 🍌	Pre Basic 🍌	Stretch & Conditioning 🍌	Basic 🍌										
Kayoko.T	Nana	lisa.y	Nao.M										

pilatesK 浜松メゾン店		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール					2026/03/22 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	
Pre Basic 🏋️		Basic 🏋️				Back & Arm 🏋️		Stretch & Conditioning 🏋️		Waist 🏋️				Basic 🏋️	
Nana		Nana				Nana		lisa.y		Kayoko.T				Kayoko.T	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Back & Spine		Shape up waist				Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️				Hip & Leg 🏋️	
Nao.M		Kayoko.T				Nao.M		Nao.M		Nao.M				未確定	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Basic 🏋️						Shape up waist		Waist 🏋️		Back & Arm 🏋️				Waist 🏋️	
Nana						Kayoko.T		lisa.y		Kayoko.T				lisa.y	
close						15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Basic 🏋️		Pilates Barre		Pilates Cardio							
				Nana		lisa.y		Nao.M							
				close		close		close							
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30					
Waist 🏋️		Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️		Pilates Cardio		Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️					
lisa.y		Nao.M		lisa.y		Nao.M		Kayoko.T		Nao.M					
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		close		close		close		19:00 ~ 20:00			
Basic 🏋️		Release&Strength		Back & Spine								Back & Arm 🏋️			
Kayoko.T		Kayoko.T		Nana								Nana			
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30								20:30 ~ 21:30			
Hip & Leg 🏋️		Back & Arm 🏋️		Waist 🏋️								Pilates Cardio			
lisa.y		Nao.M		lisa.y								Nao.M			

pilatesK 浜松メゾン店		【 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	
Pilates Barre		Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		Shape up waist	
lisa.y		lisa.y	Nao.M	lisa.y		Nao.M	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Release&Strength	Stretch & Conditioning 🍌		Body Balance	
J.		Nana	Nana	Kayoko.T		Kayoko.T	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Stretch & Conditioning 🍌	Back & Spine	Pilates Cardio		Basic 🍌	
		lisa.y	Nao.M	Nao.M		Nao.M	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Pre Basic 🍌	Pilates Barre			
			Nana	lisa.y			
			close	close			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30		
Pre Basic 🍌	Waist 🍌	Body Balance	Hip & Leg 🍌		Back & Spine		
Nana	lisa.y	Kayoko.T	Nao.M		Nana		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		19:00 ~ 20:00		
Shape up waist	Basic 🍌	Back & Spine			Waist 🍌		
Nao.M	Kayoko.T	Nao.M			Nao.M		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30		
Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌			Release&Strength		
Nana	lisa.y	Kayoko.T			Nana		

🍌 : 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時間前を切つ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。