

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 Basic Nana	close	10:30 ~ 11:30 Waist lisa.y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg lisa.y	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nao.M	10:30 ~ 11:30 Basic Kayoko.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nana												
12:30 ~ 13:30 Shape up waist Akane		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Nao.M	12:30 ~ 13:30 Waist lisa.y		12:00 ~ 13:00 Basic Nana	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre lisa.y	12:30 ~ 13:30 Release & Strength Kayoko.T												
14:30 ~ 15:30 Back & Arm Nana		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning lisa.y	close		close	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Nao.M	13:30 ~ 14:30 Basic Kayoko.T	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Nana											
16:30 ~ 17:30 Pre Basic Akane		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg lisa.y	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Kayoko.T									
close									close	close	close	close	close	close					
															17:30 ~ 18:30 Release & Strength Nana	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Body Balance Nao.M	17:30 ~ 18:30 Waist lisa.y	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Nao.M
															19:00 ~ 20:00 Back & Arm Nao.M	19:00 ~ 20:00 Basic Kayoko.T	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg lisa.y	19:00 ~ 20:00 Basic Kayoko.T	close
															20:30 ~ 21:30 Basic Nana	20:30 ~ 21:30 Back & Spine Nao.M	20:30 ~ 21:30 Waist Nao.M	20:30 ~ 21:30 Pilates Barre lisa.y	

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

🟢：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 浜松メイツ店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/24 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	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		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	close	
		Basic	Pilates Barre	Pilates Cardio					
		Nana	lisa.y	Nao.M					
		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			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	close	close	20:30 ~ 21:30			
Hip & Leg	Back & Arm	Waist	Pilates Cardio						
lisa.y	Nao.M	lisa.y	Nao.M						

pilatesK 浜松メイツ店

【 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 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Basic		Back & Arm	Release&Strength	Pilates Cardio		Body Balance	
J.		Nana	Nana	Nao.M		Kayoko.T	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Stretch & Conditioning	Back & Spine	Pilates Barre		Basic	
		lisa.y	Nao.M	lisa.y		Nao.M	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	
	Pre Basic	Stretch & Conditioning					
	Nana	Kayoko.T					
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		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	close		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。