

pilatesK 浜松メロ店		【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール						2026/02/13	更新
04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30 Hip Punch 未確定 Kayoko.T		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nana	10:30 ~ 11:30 Release&Strength 未確定	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Naο.M		10:30 ~ 11:30 Waist Iisa.y	10:30 ~ 11:30 Basic Naο.M		
12:30 ~ 13:30 Basic Kayoko.T		12:00 ~ 13:00 Basic Naο.M	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Naο.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Nana		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Naο.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Iisa.y		
		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Nana	13:30 ~ 14:30 Waist Iisa.y	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Nana		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Iisa.y			
	close		15:00 ~ 16:00 Jump to burn Naο.M	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Naο.M				close	
		close			close				
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Iisa.y	17:30 ~ 18:30 Basic Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Body Balance Naο.M	17:30 ~ 18:30 Hip Punch 未確定		close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Nana	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Nana		
19:00 ~ 20:00 Pre Basic Nana	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Naο.M	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Iisa.y				19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio Naο.M	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Kayoko.T		
20:30 ~ 21:30 Release&Strength 未確定	20:30 ~ 21:30 Jump to burn Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Waist Iisa.y				20:30 ~ 21:30 Basic Nana	20:30 ~ 21:30 Hip Punch Nana		

pilatesK 浜松メロ店		【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール					
04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
水	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Waist Iisa.y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Iisa.y	10:30 ~ 11:30 Basic Nana		10:30 ~ 11:30 Jump to burn Kayoko.T	10:30 ~ 11:30 Waist Iisa.y	
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Iisa.y	12:00 ~ 13:00 Body Balance Kayoko.T	12:30 ~ 13:00 Waist Kayoko.T		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Nana	12:00 ~ 13:00 Basic Kayoko.T	
	13:30 ~ 14:30 Basic Kayoko.T	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Iisa.y	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Naο.M		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Naο.M	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Iisa.y	
		15:00 ~ 16:00 Back & Spine Naο.M	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Kayoko.T		15:00 ~ 16:00 Basic Kayoko.T	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Kayoko.T	
		close		close			
17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Naο.M	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Nana	17:30 ~ 18:30 Basic Kayoko.T		close	17:30 ~ 18:30 Hip Punch Nana	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Naο.M	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Nana
19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Iisa.y	19:00 ~ 20:00 Jump to burn Kayoko.T						19:00 ~ 20:00 Release&Strength Iisa.y
20:30 ~ 21:30 Waist Iisa.y	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Kayoko.T						20:30 ~ 21:30 Back & Spine Nana

♪：体験可能レッスン
 ＊クラス名の横並びおよびインストラクターは得意なよう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おキャンセルされる場合は、事前告知をお願いいたします。
 ・レッスン開始時刻(時間)を切ったのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルは月別上限として、翌月の予約可能範囲が図りに制限されます。

pilatesK 浜松メソッド

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/13 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Hip Punch	10:30 ~ 11:30 Waist	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning	10:30 ~ 11:30 Pre Basic	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm	12:00 ~ 13:00 Basic	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg		12:00 ~ 13:00 Basic	12:30 ~ 13:30 Waist		12:00 ~ 13:00 Back & Spine	
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio	13:30 ~ 14:30 Back & Arm	14:30 ~ 15:30 Basic		13:30 ~ 14:30 Release&Strength	13:30 ~ 14:30 Release&Strength		13:30 ~ 14:30 Waist	
15:00 ~ 16:00 close	15:00 ~ 16:00 Basic	16:30 ~ 17:30 Hip Punch		17:30 ~ 18:30 Jump to burn	17:30 ~ 18:30 Body Balance		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning	close		19:00 ~ 20:00 Pre Basic	19:00 ~ 20:00 Back & Arm		19:00 ~ 20:00 Basic	19:00 ~ 20:00 Hip Punch
19:00 ~ 20:00 Waist	close	close		20:30 ~ 21:30 Back & Spine	20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio		20:30 ~ 21:30 Release&Strength	20:30 ~ 21:30 Basic
20:30 ~ 21:30 Body Balance	close	close		close	close		close	close
close	close	close		close	close		close	close
close	close	close		close	close		close	close
close	close	close		close	close		close	close
close	close	close		close	close		close	close
close	close	close		close	close		close	close

pilatesK 浜松メソッド

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30		
土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	close	10:30 ~ 11:30 Jump to burn	10:30 ~ 11:30 Basic	close		
12:00 ~ 13:00 Waist	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg	12:00 ~ 13:00 Release&Strength		12:00 ~ 13:00 Release&Strength	
13:30 ~ 14:30 Release&Strength	14:30 ~ 15:30 Jump to burn		13:30 ~ 14:30 Basic	13:30 ~ 14:30 Waist		13:30 ~ 14:30 Waist	
15:00 ~ 16:00 Back & Spine	16:30 ~ 17:30 Basic		15:00 ~ 16:00 Hip Punch	17:30 ~ 18:30 Pre Basic		17:30 ~ 18:30 Back & Arm	17:30 ~ 18:30 Basic
17:30 ~ 18:30 Body Balance	close		19:00 ~ 20:00 Back & Arm	19:00 ~ 20:00 Back & Arm		19:00 ~ 20:00 Hip & Leg	
close	close		20:30 ~ 21:30 Hip Punch	20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio		20:30 ~ 21:30 Body Balance	
close	close		close	close		close	
close	close		close	close		close	
close	close		close	close		close	
close	close		close	close		close	
close	close		close	close		close	
close	close		close	close		close	

※：体験可能レッスン
 ※クラスの開始前およびインストラクターは予備なしに到着となる場合がございます。詳細はWEBサイトでもご確認ください。
 ※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。
 ※レッスン開始前日1週間前までキャンセルは可能ですがキャンセル料がかかります。
 ※期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。