

pilatesK 列子鷲宮店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/21 更新

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist		Body Balance	Back & Arm	Basic	Shape up waist	jump to burn	Pre Basic	
yuki.H		Noah.M	インストラクター未確定	miran.s	miran.s	MIO.N	yuki.H	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic		jump to burn	Basic	Back & Spine	Basic	Shape up waist	Body Balance	
miran.s		MIO.N	Noah.M	yuki.H	MIO.N	Noah.M	Noah.M	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Shape up waist		Pre Basic	Release&Strength	Pilates Barre	Waist	Beauty Conditioning	Waist	
miran.s		Noah.M	MIO.N	miran.s	miran.s	MIO.N	yuki.H	
close		close	close	close	close	close	close	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Back & Arm		Back & Arm	Hip & Leg					
インストラクター未確定		インストラクター未確定	yuki.H					
16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	~					
Waist		Waist	疑問解消無料ﾋﾞﾈﾌｨｯﾄ					
MIO.N		MIO.N	yuki.H					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00						
Pilates Cardio		Pilates Cardio						
Noah.M		Noah.M						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Body Balance	Back & Spine	Basic			Back & Arm	Back & Spine	Hip & Leg	
Noah.M	yuki.H	miran.s			インストラクター未確定	yuki.H	miran.s	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Back & Arm	Beauty Conditioning	Back & Arm			Release&Strength	Basic	jump to burn	
yuki.H	MIO.N	インストラクター未確定			MIO.N	Noah.M	MIO.N	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Pilates Cardio	Back & Arm	Pilates Barre			Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm	
Noah.M	インストラクター未確定	miran.s			インストラクター未確定	yuki.H	インストラクター未確定	

pilatesK 列子鷲宮店

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16					
木	金	土	日	月	火	水	木					
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Pilates Barre	Beauty Conditioning	jump to burn	Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Waist	Back & Arm					
miran.s	MIO.N	MIO.N	yuki.H	miran.s	インストラクター未確定	MIO.N	インストラクター未確定					
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Back & Arm	Basic	Back & Arm	Pilates Cardio	Back & Arm	jump to burn	Basic	Pilates Barre					
インストラクター未確定	Noah.M	インストラクター未確定	Noah.M	インストラクター未確定	MIO.N	Noah.M	miran.s					
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Basic	Release&Strength	Pilates Cardio	Back & Spine	Shape up waist	Back & Arm	Release&Strength	Back & Arm					
miran.s	MIO.N	Noah.M	yuki.H	miran.s	インストラクター未確定	MIO.N	インストラクター未確定					
close	close	close	close	close	close	close	close					
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30									
		Hip & Leg	Pre Basic									
		MIO.N	Noah.M									
16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 18:30									
Back & Arm		Back & Arm	疑問解消無料ﾋﾞﾈﾌｨｯﾄ									
インストラクター未確定		インストラクター未確定	Noah.M									
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00										
Body Balance		Body Balance										
Noah.M		Noah.M										
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	close	close	close	close					
Pre Basic	Back & Arm							Basic	Shape up waist	Back & Arm	Back & Spine	
yuki.H	インストラクター未確定							Noah.M	yuki.H	インストラクター未確定	yuki.H	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00							19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Back & Arm	Basic							Waist	Hip & Leg	Pilates Cardio	Basic	
インストラクター未確定	miran.s							MIO.N	MIO.N	Noah.M	miran.s	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30							20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
jump to burn	Shape up waist							Body Balance	Waist	Back & Arm	Hip & Leg	
yuki.H	miran.s							Noah.M	yuki.H	インストラクター未確定	yuki.H	

🟢：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 刈薙宮店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/21 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Waist yuki.H	10:30 ~ 11:30 Basic yuki.H	10:30 ~ 11:30 jump to burn MIO.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 Waist Noah.M	10:30 ~ 11:30 Pre Basic yuki.H	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning MIO.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Noah.M
12:00 ~ 13:00 Back & Arm インストラクター未確定	12:00 ~ 13:00 Release&Strength MIO.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm インストラクター未確定	12:00 ~ 13:00 Waist miran.s	12:00 ~ 13:00 Basic yuki.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg miran.s	12:00 ~ 13:00 jump to burn MIO.N	12:00 ~ 13:00 Basic MIO.N
13:30 ~ 14:30 jump to burn yuki.H	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Noah.M	14:30 ~ 15:30 Release&Strength MIO.N	13:30 ~ 14:30 Back & Spine yuki.H	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Noah.M	13:30 ~ 14:30 Waist miran.s	13:30 ~ 14:30 Back & Arm インストラクター未確定	13:30 ~ 14:30 Body Balance Noah.M
close	15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning MIO.N	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm インストラクター未確定	close	close	close	close
	16:30 ~ 17:30 Waist yuki.H		16:30 ~ 17:30 Shape up waist yuki.H				
	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Noah.M		18:00 ~ 19:00 Basic miran.s				
17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning MIO.N	19:30 ~ 20:00 疑問解消無料ℒフェイス MIO.N	close	close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg MIO.N	17:30 ~ 18:30 Basic Noah.M	17:30 ~ 18:30 Back & Arm インストラクター未確定	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg yuki.H
19:00 ~ 20:00 Hip & Leg MIO.N	close			19:00 ~ 20:00 Pilates Barre miran.s	19:00 ~ 20:00 Release&Strength MIO.N	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre miran.s	19:00 ~ 20:00 jump to burn yuki.H
20:30 ~ 21:30 Pilates Barre miran.s				20:30 ~ 21:30 Beauty Conditioning MIO.N	20:30 ~ 21:30 jump to burn Noah.M	20:30 ~ 21:30 Basic miran.s	20:30 ~ 21:30 Back & Arm インストラクター未確定

pilatesK 刈薙宮店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Back & Arm インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 Waist miran.s	10:30 ~ 11:30 Back & Arm インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.N	close	close	close
12:00 ~ 13:00 jump to burn yuki.H	12:30 ~ 13:30 Basic yuki.H	12:00 ~ 13:00 Back & Spine yuki.H	12:00 ~ 13:00 jump to burn MIO.N			
13:30 ~ 14:30 Basic miran.s	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg miran.s	13:30 ~ 14:30 Back & Arm インストラクター未確定	13:30 ~ 14:30 Waist miran.s			
15:00 ~ 16:00 Waist yuki.H	16:30 ~ 17:30 jump to burn yuki.H	close	close			
16:30 ~ 17:30 Pilates Barre miran.s	18:00 ~ 18:30 疑問解消無料ℒフェイス miran.s					
18:00 ~ 19:00 Back & Arm インストラクター未確定	close					
close						
		19:00 ~ 20:00 Pre Basic yuki.H	19:00 ~ 20:00 Basic miran.s			
	20:30 ~ 21:30 Release&Strength MIO.N	20:30 ~ 21:30 Pilates Barre miran.s				

👉 : 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。