

前

pilatesK 刈薙宮店

[03/17 ~ 03/24] スケジュール

2026/03/03 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 Hip & Leg MIO.N Rinako.M	10:30 ~ 11:30 Basic Rinako.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist miran.s	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rinako.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Noah.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rinako.M	10:30 ~ 11:30 Basic Noah.M							
12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rinako.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg MIO.N		12:00 ~ 13:00 jump to burn MIO.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Momoka.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Rinako.M	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Rinako.M	12:00 ~ 13:00 Body Balance Rinako.M							
13:30 ~ 14:30 Waist MIO.N	14:00 ~ 15:00 Back & Spine Rinako.M		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg miran.s	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre miran.s	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Noah.M	close	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Noah.M							
close	close		15:00 ~ 16:00 Basic MIO.N	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg miran.s	16:30 ~ 17:30 Body Balance Rinako.M		close	close						
			16:30 ~ 17:30 Back & Arm MIO.N	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Momoka.Y	close									
			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre miran.s	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Rinako.M										
			17:30 ~ 18:30 Pilates Barre miran.s	17:30 ~ 18:30 jump to burn MIO.N					17:30 ~ 18:30 Basic Rinako.M	close	17:30 ~ 18:30 jump to burn MIO.N	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Rinako.M		
			19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Rinako.M	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre miran.s					19:00 ~ 20:00 Shape up waist Noah.M		close	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre miran.s	19:00 ~ 20:00 Waist Noah.M	
			20:30 ~ 21:30 Basic Rinako.M	20:30 ~ 21:30 Waist miran.s					20:30 ~ 21:30 Body Balance Rinako.M			close	20:30 ~ 21:30 Basic miran.s	20:30 ~ 21:30 Release&Strength MIO.N

pilatesK 刈薙宮店

[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 Back & Arm Rinako.M	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Noah.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg miran.s	10:30 ~ 11:30 Waist miran.s	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIO.N								
12:30 ~ 13:30 Pilates Barre miran.s		12:00 ~ 13:00 Basic MIO.N	12:00 ~ 13:00 Release&Strength MIO.N	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre miran.s	12:30 ~ 13:30 jump to burn MIO.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg miran.s								
14:00 ~ 15:00 Body Balance Rinako.M		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Noah.M	13:30 ~ 14:30 Basic MIO.N	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg MIO.N	close	13:30 ~ 14:30 Basic MIO.N								
close		close	15:00 ~ 16:00 Waist miran.s	16:30 ~ 17:30 Release&Strength MIO.N		close	close							
			16:30 ~ 17:30 jump to burn MIO.N	close										
			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre miran.s											
			17:30 ~ 18:30 Waist Noah.M					17:30 ~ 18:30 Pilates Barre miran.s	17:30 ~ 18:30 Basic miran.s	close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm MIO.N	17:30 ~ 18:30 Body Balance Noah.M		
			19:00 ~ 20:00 Basic MIO.N					19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Yuina.D	19:00 ~ 20:00 jump to burn MIO.N		close	19:00 ~ 20:00 Waist Noah.M	19:00 ~ 20:00 Basic miran.s	
			20:30 ~ 21:30 jump to burn Noah.M					20:30 ~ 21:30 Basic miran.s	20:30 ~ 21:30 Back & Arm miran.s			close	20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio Noah.M	20:30 ~ 21:30 Shape up waist Noah.M

※：休館可能レッスン
 ・クラスの曜日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に1回に制限されます。

後

pilatesK 列島宮店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/03 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 Hip & Leg MIO.N	10:30 ~ 11:30 Basic Rinako.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist miran.s	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rinako.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Noah.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MIO.N	10:30 ~ 11:30 Basic Noah.M		
12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rinako.M	12:30 ~ 13:00 Hip & Leg MIO.N		12:00 ~ 13:00 jump to burn MIO.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Momoka.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Rinako.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm MIO.N	12:00 ~ 13:00 Body Balance Rinako.M		
13:30 ~ 14:30 Waist MIO.N	14:00 ~ 15:00 Back & Spine Rinako.M		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg miran.s	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre miran.s	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Noah.M	close	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Noah.M		
close	close		15:00 ~ 16:00 Basic MIO.N	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg miran.s	16:30 ~ 17:30 Body Balance Rinako.M		close	close	
close	close		16:30 ~ 17:30 Back & Arm MIO.N	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Momoka.Y	close				close
			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre miran.s	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Rinako.M					
			17:30 ~ 18:30 Pilates Barre miran.s	17:30 ~ 18:30 jump to burn MIO.N	17:30 ~ 18:30 Basic Rinako.M				close
19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Rinako.M	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre miran.s		19:00 ~ 20:00 Shape up waist Noah.M	19:00 ~ 20:00 Body Balance Rinako.M	19:00 ~ 20:00 Waist Noah.M				
20:30 ~ 21:30 Basic Rinako.M	20:30 ~ 21:30 Waist miran.s		20:30 ~ 21:30 Body Balance Rinako.M	20:30 ~ 21:30 Basic Rinako.M	20:30 ~ 21:30 Release&Strength MIO.N				

pilatesK 列島宮店

【 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 Back & Arm Rinako.M	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Noah.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg miran.s	10:30 ~ 11:30 Waist miran.s	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIO.N		
12:30 ~ 13:30 Pilates Barre miran.s		12:00 ~ 13:00 Basic Noah.M	12:00 ~ 13:00 Release&Strength MIO.N	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre miran.s	12:30 ~ 13:30 jump to burn MIO.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg miran.s		
14:00 ~ 15:00 Body Balance Rinako.M		13:30 ~ 14:30 Waist miran.s	13:30 ~ 14:30 Basic MIO.N	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg MIO.N	close	13:30 ~ 14:30 Basic MIO.N		
close		close	15:00 ~ 16:00 Waist miran.s	16:30 ~ 17:30 Release&Strength MIO.N		close	close	
close		close	16:30 ~ 17:30 jump to burn MIO.N	close				close
			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre miran.s					
			17:30 ~ 18:30 Waist Noah.M	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre miran.s				17:30 ~ 18:30 Basic Noah.M
19:00 ~ 20:00 Basic MIO.N		19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Yuina.D	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre miran.s	19:00 ~ 20:00 Waist Noah.M	19:00 ~ 20:00 Basic miran.s			
20:30 ~ 21:30 jump to burn Noah.M		20:30 ~ 21:30 Basic miran.s	20:30 ~ 21:30 Back & Arm miran.s	20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio Noah.M	20:30 ~ 21:30 Shape up waist Noah.M			

※: 休館可能レッスン
 ・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週間前まで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2回以上、翌月の予約可能回数に1回に制限されます。