

pilatesK ｲﾝﾅﾝｸﾞ名西店 【 04/01 ～ 04/08 】 スケジュール 2026/03/13 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Release&Strength		Back & Arm	Basic	Body Balance		Pre Basic	Hip & Leg
Saki.Y		Kanon.T	Yukina.K	Kasumi.S		Kasumi.S	Saki.Y
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg		Basic	Back & Arm	Waist		Body Balance	Back & Arm
Saki.Y		Yukina.K	Kanon.T	Yukina.K		Kasumi.S	Kanon.T
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Stretch & Conditioning	Shape up waist	Pre Basic		Back & Arm	
		Yukina.K	Kasumi.S	Kasumi.S		Kanon.T	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	
Stretch & Conditioning	jump to burn						
Yukina.K	Yukina.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pre Basic	Waist	Hip & Leg	Waist		Hip & Leg	Stretch & Conditioning	
Kasumi.S	Yukina.K	Saki.Y	Kasumi.S		Saki.Y	Yukina.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Basic	Release&Strength		Basic	Waist		
Kanon.T	Saki.Y	Saki.Y		Saki.Y	Kasumi.S		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist	Stretch & Conditioning	Waist		Shape up waist	Basic		
Kasumi.S	Yukina.K	Yukina.K		Kasumi.S	Yukina.K		

close

pilatesK ｲﾝﾅﾝｸﾞ名西店 【 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
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Shape up waist	Waist	Basic		Hip & Leg	Stretch & Conditioning	
	Kasumi.S	Yukina.K	Saki.Y		Saki.Y	Yukina.K	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Pre Basic	Body Balance	Back & Arm		Pre Basic	Basic	
	Kasumi.S	Yukina.K	Kanon.T		Kasumi.S	Saki.Y	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Back & Arm	Hip & Leg	Release&Strength		Back & Arm	Pre Basic	
	Kanon.T	Saki.Y	Saki.Y		Kanon.T	Kasumi.S	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	15:00 ~ 16:00	
Basic	Hip & Leg	Basic		Back & Arm			
Saki.Y	Saki.Y			Saki.Y	Saki.Y		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	
Basic	Back & Arm	Shape up waist		Shape up waist	jump to burn	Back & Arm	
Yukina.K	Kanon.T	Kasumi.S		Kasumi.S	Yukina.K	Kanon.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		close	close	close	19:30 ~ 20:30
jump to burn	Basic		Pre Basic				
Yukina.K	Yukina.K		Kasumi.S				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Body Balance					Hip & Leg	
Kanon.T	Yukina.K					Kasumi.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週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。

pilatesK イワツク名西店

【 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 Saki.Y	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Saki.Y	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Kasumi.S	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kanon.T	10:30 ~ 11:30 Waist Kasumi.S	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yukina.K						
12:00 ~ 13:00 Shape up waist Kasumi.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Saki.Y	12:30 ~ 13:30 Waist Yukina.K		12:00 ~ 13:00 Body Balance Kasumi.S	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Yukina.K		12:00 ~ 13:00 Basic Saki.Y						
13:30 ~ 14:30 Waist Kasumi.S	13:30 ~ 14:30 Basic Yukina.K	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Kasumi.S		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Kasumi.S	close		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Saki.Y						
close	15:00 ~ 16:00 Waist Yukina.K	16:30 ~ 17:30 Body Balance Yukina.K		close			close	close					
	close	close							close				
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Saki.Y										17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kanon.T	close	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Yukina.K	18:00 ~ 19:00 Basic Saki.Y
19:30 ~ 20:30 Release&Strength Saki.Y	close	19:30 ~ 20:30 jump to burn Yukina.K								19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kanon.T		19:30 ~ 20:30 Basic Saki.Y	19:30 ~ 20:30 Body Balance Yukina.K
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kanon.T		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kanon.T								21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Saki.Y		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kanon.T	21:00 ~ 22:00 Waist Yukina.K

pilatesK イワツク名西店

【 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 Back & Arm Kanon.T	10:30 ~ 11:30 Waist Saki.Y	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kasumi.S	10:30 ~ 11:30 Basic Saki.Y	close					
12:00 ~ 13:00 Release&Strength Saki.Y	12:30 ~ 13:30 jump to burn Yukina.K		12:00 ~ 13:00 Basic Saki.Y	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Kasumi.S						
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Saki.Y	14:30 ~ 15:30 Basic Yukina.K		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Saki.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kanon.T						
15:00 ~ 16:00 Basic Yukina.K	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Saki.Y		15:00 ~ 16:00 Release&Strength Saki.Y	close						
close	close		close							
						close	close			
17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Yukina.K	close							18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kanon.T	18:00 ~ 19:00 Body Balance Kasumi.S	18:00 ~ 19:00 Basic Saki.Y
close						close		19:30 ~ 20:30 Shape up waist Kasumi.S	close	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Yukina.K
								21:00 ~ 22:00 Pre Basic Kasumi.S		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kanon.T

- 👉 : 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時間前迄にお断りしております。
- ・レッスン開始時刻1時間前迄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。