

pilatesK イオモール八幡東店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/01 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	
Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Waist	Back & Spine	Basic		Shape up waist	
moeno.T	yuki.H		yuki.H	yuki.H	moeno.T		sora	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg	Basic		Basic	Back & Arm	Hip & Leg		Basic	
nagisa.f	sora		sora	moeno.T	nagisa.f		moeno.T	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Basic			Hip & Leg	jump to burn	Back & Arm		Release & Strength	
moeno.T			nagisa.f	nagisa.f	yuki.H		moeno.T	sora
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
		Pre Basic	Basic	Basic	Waist			
		yuki.H	sora	sora	nagisa.f			
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close			
		Shape up waist	Hip & Leg	Hip & Leg				
		sora	nagisa.f	nagisa.f				
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		
	Release & Strength	Back & Arm	Hip & Leg	Pre Basic				
	sora	moeno.T	nagisa.f	yuki.H				
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
jump to burn	Pre Basic	Back & Arm	Back & Arm					
yuki.H	yuki.H	moeno.T	moeno.T					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Basic	Stretch & Conditioning	Waist	Back & Spine					
sora	moeno.T	nagisa.f	yuki.H					

pilatesK イオモール八幡東店

【 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
Basic		jump to burn	Basic	Hip & Leg		Back & Spine
moeno.T		sora	moeno.T	nagisa.f		yuki.H
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Back & Spine		Back & Arm	Waist	Basic		Waist
yuki.H		nagisa.f	nagisa.f	sora		nagisa.f
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Basic	Pre Basic	Shape up waist		Basic
		sora	yuki.H	yuki.H		sora
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		
	Hip & Leg	Release & Strength				
	nagisa.f	sora				
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
	Back & Spine	Back & Spine	Back & Arm			
	yuki.H	yuki.H	moeno.T			
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
Waist	Back & Arm	Basic	Back & Arm			
nagisa.f	nagisa.f	moeno.T	moeno.T			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Release & Strength	Hip & Leg	Waist	Basic			
sora	nagisa.f	nagisa.f	yuki.H			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Hip & Leg	Shape up waist	Stretch & Conditioning	Hip & Leg			
nagisa.f	sora	moeno.T	sora			

👉: 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。