

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 Advance Yachi	close	10:30 ~ 11:30 Waist Ami.H	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Ayane.S	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Yachi	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yachi	10:30 ~ 11:30 Basic Ayane.S
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Ayane.S		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Yachi	12:00 ~ 13:00 Waist Ami.H	12:30 ~ 13:30 Basic Ayane.S		12:00 ~ 13:00 Waist Ami.H	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Yachi
close		13:30 ~ 14:30 Waist Ami.H	13:30 ~ 14:30 Advance Kana.s	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Yachi		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Yachi	close
		close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Ayane.S	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Ayane.S		close	
			17:30 ~ 18:30 Shape up waist Kana.s	close			
18:00 ~ 19:00 Waist Ami.H		18:00 ~ 19:00 Basic Ayane.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kana.s			close	18:00 ~ 19:00 Basic Kana.s
19:30 ~ 20:30 Basic Ayane.S		19:30 ~ 20:30 Waist Ami.H	19:30 ~ 20:30 jump to burn Yachi	19:30 ~ 20:30 Waist Ami.H			19:30 ~ 20:30 Waist Ami.H
21:00 ~ 22:00 Waist Ami.H		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ayane.S	21:00 ~ 22:00 Basic Kana.s	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kana.s			21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Ayane.S

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 Back & Arm Ayane.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kana.s	10:30 ~ 11:30 Waist Ami.H	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Yachi	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kana.s	close
	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Kana.s	12:00 ~ 13:00 jump to burn Yachi	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Ayane.S		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kana.s	12:00 ~ 13:00 Basic Ami.H	
	13:30 ~ 14:30 Basic Ayane.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kana.s	14:30 ~ 15:30 Waist Ami.H		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Ayane.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yachi	
	close	15:00 ~ 16:00 Waist Ami.H	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Ayane.S		15:00 ~ 16:00 Shape up waist Kana.s	15:00 ~ 16:00 Waist Ami.H	
		close	close		16:30 ~ 17:30 Advance Yachi	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Kana.s	
					17:30 ~ 18:30 Pre Basic Yachi	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ayane.S	
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kana.s	18:00 ~ 19:00 Waist Ami.H	close		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Ayane.S	close	
	19:30 ~ 20:30 Basic Ayane.S	19:30 ~ 20:30 Advance Kana.s			19:30 ~ 20:30 Waist Ami.H		
	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Kana.s	21:00 ~ 22:00 Waist Ami.H			21:00 ~ 22:00 Basic Ayane.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 シェール下関店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/15 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Pilates Cardio	Basic	Shape up waist		Stretch & Conditioning	Back & Arm		Advance
Yachi	Ayane.S	Kana.s		Ayane.S	Ayane.S		Kana.s
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	Hip & Leg	Waist		Basic	jump to burn		Back & Spine
Kana.s	Kana.s	Ami.H		Ami.H	Yachi		Yachi
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Back & Spine	Waist	Advance		Back & Arm			Hip & Leg
Yachi	Ami.H	Kana.s		Ayane.S			Kana.s
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Back & Arm	Basic					
	Kana.s	Ami.H					
	close						
	17:30 ~ 18:30						
	Stretch & Conditioning						
	Ayane.S						
18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic				Shape up waist	Basic	Pilates Cardio	Waist
Ayane.S				Kana.s	Ami.H	Yachi	Ami.H
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist				Basic	Advance	Back & Arm	Release&Strength
Ami.H				Ami.H	Kana.s	Kana.s	Yachi
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm				Hip & Leg	Waist	Advance	Basic
Ayane.S				Kana.s	Ami.H	Yachi	Ami.H

pilatesK シェール下関店

【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
jump to burn	Hip & Leg		Release&Strength	Waist	
Yachi	Ayane.S		Ayane.S	Ami.H	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic	Pre Basic		Waist	Stretch & Conditioning	
Ami.H	Yachi		Kana.s	Ayane.S	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Release&Strength	Back & Arm		Basic	Back & Arm	
Yachi	Ayane.S		Ayane.S	Kana.s	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			15:00 ~ 16:00	
Shape up waist	Pilates Cardio			Basic	
Kana.s	Yachi			Ami.H	
close			close		
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		
Basic			Hip & Leg		
Ami.H			Ayane.S		
close			18:00 ~ 19:00		
			Advance		
			Kana.s		
			19:30 ~ 20:30		
			Waist		
			Ami.H		
			21:00 ~ 22:00		
			Back & Arm		
			Kana.s		
			18:00 ~ 19:00		
			jump to burn		
			Yachi		
			19:30 ~ 20:30		
			Basic		
			Ayane.S		
			21:00 ~ 22:00		
			Shape up waist		
			Kana.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。