

pilatesK 倉敷店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/22 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		Waist	Pre Basic	Back&Spine		jump to burn	Basic
arisa		Hiromi.S	Hiromi.S	arisa		RINA.O	Mahiro.K
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic		Basic	Pilates Cardio	Hip&Leg		Basic	Waist
Mahiro.K		Mahiro.K	arisa	RINA.O		Mahiro.K	RINA.O
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Back&Arm	Basic	Body Balance		Waist	
		Hiromi.S	Mahiro.K	arisa		RINA.O	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Stretch&Conditioning		Basic				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Pre Basic	Hip&Leg	Waist	close	Back&Arm	Advance		
Hiromi.S	RINA.O	RINA.O		Hiromi.S	arisa		
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&Spine	Stretch&Conditioning	Hip&Leg		close	Pilates Barre	Hip&Leg	
arisa	Hiromi.S	RINA.O			arisa	RINA.O	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Back&Arm	jump to burn	Basic			Pre Basic	Body Balance	
Hiromi.S	RINA.O	Mahiro.K			Hiromi.S	arisa	

pilatesK 倉敷店

【 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
	Hip&Leg	Waist	Basic		Body Balance	Pilates Cardio	
	RINA.O	Hiromi.S	RINA.O		arisa	arisa	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Stretch&Conditioning	Basic	Pre Basic		Advance	Basic	
	Hiromi.S	Mahiro.K	Hiromi.S		arisa	Mahiro.K	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	Basic	Back&Spine	jump to burn		Hip&Leg		
	RINA.O	arisa	RINA.O		RINA.O		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
Basic		Back&Arm					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Basic	Back&Spine	close	Basic	jump to burn	Hip&Leg		
RINA.O	arisa		Mahiro.K	RINA.O	RINA.O		
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		close	Back&Arm	Waist	Pre Basic	
Hiromi.S	Mahiro.K			Hiromi.S	Hiromi.S	Hiromi.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
Waist	Pilates Cardio			Basic	Hip&Leg	jump to burn	
RINA.O	arisa			Mahiro.K	RINA.O	RINA.O	

🟢: 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 倉敷店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/22 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					
Basic	Release&Strength	Pilates Cardio		Back & Arm	Basic		jump to burn					
Mahiro.K	arisa	arisa		Hiromi.S	Mahiro.K		RINA.O					
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00					
jump to burn	Pre Basic	Basic		Waist	Back & Spine		Advance					
RINA.O	Hiromi.S	Mahiro.K		Hiromi.S	arisa		arisa					
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30					
Basic	Pilates Cardio	Hip & Leg		Basic			Hip & Leg					
Mahiro.K	arisa	RINA.O		Mahiro.K			RINA.O					
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close				
	Back & Arm	Body Balance										
	Hiromi.S	arisa										
17:30 ~ 18:30	close	close							17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Waist									Release&Strength	Waist	Back & Arm	Stretch & Conditioning
RINA.O									arisa	RINA.O	Hiromi.S	Hiromi.S
19:00 ~ 20:00	close								close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Body Balance			Hip & Leg			Pilates Cardio				Basic	Basic	
arisa			RINA.O			arisa				Mahiro.K	Mahiro.K	
20:30 ~ 21:30	close		close			20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Back & Spine						Pilates Barre				Hip & Leg	Pre Basic	Back & Arm
arisa						arisa				RINA.O	Hiromi.S	Hiromi.S

pilatesK 倉敷店

【 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							
Pilates Barre	Basic		Release&Strength	Back & Spine								
arisa	Mahiro.K		arisa	arisa								
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00								
Basic	Stretch & Conditioning		Pre Basic	Basic								
RINA.O	Hiromi.S		Hiromi.S	Mahiro.K								
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30								
Waist	Basic		Pilates Cardio	Back & Arm								
Hiromi.S	Mahiro.K		arisa	Hiromi.S								
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		15:00 ~ 16:00	close					
Body Balance	Back & Arm					Basic						
arisa	Hiromi.S					Mahiro.K						
close	close					close		close	close			
										17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
										Hip & Leg	Stretch & Conditioning	
RINA.O										Hiromi.S		
close		close			close					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
										Basic	Pilates Cardio	
										Mahiro.K	arisa	
										19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Back & Arm										Waist	Hiromi.S	
Hiromi.S										Hiromi.S		
20:30 ~ 21:30										20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Basic										Basic	Mahiro.K	Mahiro.K
Mahiro.K										Mahiro.K		

👉: 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。