

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 Basic Ami.k	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mina	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Meiko.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn MIZUKI.t	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Meiko.N	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Liina
12:00 ~ 13:00 Waist Ayumu.T		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Liina	12:00 ~ 13:00 Basic Ami.k	12:30 ~ 13:00 Back & Arm Ami.k		12:00 ~ 13:00 Waist Ami.k	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Meiko.N
close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mina	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Meiko.N	14:30 ~ 15:30 Body Balance MIZUKI.t		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Meiko.N	close
		close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Ami.k	16:30 ~ 17:30 Basic Ami.k		close	
			17:30 ~ 18:30 Waist Ami.k	close			
17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning MIZUKI.t		17:30 ~ 18:30 Basic Ami.k	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg MIZUKI.t			close	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Liina
19:00 ~ 20:00 Waist Ayumu.T		19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio MIZUKI.t	19:00 ~ 20:00 Release&Strength Liina	19:00 ~ 20:00 Basic Ami.k			19:00 ~ 20:00 Back & Arm Liina
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg MIZUKI.t		20:30 ~ 21:30 Waist Ami.k	20:30 ~ 21:30 jump to burn MIZUKI.t	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Liina			20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning MIZUKI.t

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 Pilates Barre Liina	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio MIZUKI.t	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Meiko.N	close	10:30 ~ 11:30 Waist Ami.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Liina	close		
	12:00 ~ 13:00 Body Balance MIZUKI.t	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Ami.k	12:30 ~ 13:00 Release&Strength Liina		12:30 ~ 13:00 Hip & Leg Meiko.N	12:30 ~ 13:00 Waist Ami.k			
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Liina	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg MIZUKI.t	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Meiko.N		14:30 ~ 15:30 Basic Ami.k	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Meiko.N			
	close	15:00 ~ 16:00 Waist Ami.k	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Liina		16:30 ~ 17:30 Release&Strength Liina	16:30 ~ 17:30 Basic Ami.k			
		close	17:30 ~ 18:30 Basic Ami.k		17:30 ~ 18:30 Pre Basic Meiko.N	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Meiko.N			
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Mizuki.T		17:30 ~ 18:30 Shape up waist Meiko.N		close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Meiko.N		close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Ami.k
	19:00 ~ 20:00 Basic Ami.k	19:00 ~ 20:00 Waist Ami.k	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Ami.k						
	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Mizuki.T	20:30 ~ 21:30 Pre Basic Meiko.N	20:30 ~ 21:30 Pre Basic Meiko.N						

🟢：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 泉中央店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/14 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 Back & Arm Liina	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Meiko.N	10:30 ~ 11:30 Waist Ami.k	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Liina	10:30 ~ 11:30 jump to burn MIZUKI.t	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Liina	
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mizuki.T	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning MIZUKI.t	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Meiko.N		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Meiko.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Liina		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning MIZUKI.t	
13:30 ~ 14:30 Release&Strength Liina	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Liina	14:30 ~ 15:30 Basic Ami.k		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Liina			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Liina	
17:30 ~ 18:30 Waist Ami.k				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Meiko.N	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Meiko.N		17:30 ~ 18:30 Basic Ami.k	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Meiko.N
19:00 ~ 20:00 Body Balance Mizuki.T				19:00 ~ 20:00 Basic Ami.k	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Ami.k		19:00 ~ 20:00 Shape up waist Meiko.N	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio MIZUKI.t
20:30 ~ 21:30 Back & Arm Ami.k				20:30 ~ 21:30 Waist Ami.k	20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Meiko.N		20:30 ~ 21:30 Waist Ami.k	20:30 ~ 21:30 Pre Basic Meiko.N

pilatesK 泉中央店

【 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 Hip & Leg MIZUKI.t	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Liina	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Liina	10:30 ~ 11:30 Waist Ami.k	close	
12:00 ~ 13:00 Waist Ami.k	12:30 ~ 13:30 Waist Yui		12:00 ~ 13:00 Waist Meiko.N	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Liina		
13:30 ~ 14:30 Basic Ami.k	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Yui		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Liina	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio MIZUKI.t		
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Liina	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Liina			15:00 ~ 16:00 Basic Ami.k		
17:30 ~ 18:30 Body Balance MIZUKI.t				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg MIZUKI.t		
				17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio MIZUKI.t		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning MIZUKI.t
				19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Meiko.N		19:00 ~ 20:00 Basic Ami.k
				20:30 ~ 21:30 Body Balance MIZUKI.t		20:30 ~ 21:30 Shape up waist Meiko.N

👉 : 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。