

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/04/14 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
Basic		Shape up waist	Hip&Leg	Basic		Pre Basic	Back&Arm
TOWA.s		Mio.I	Kokoru.y	TOWA.s		Mio.I	Mio.I
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Release&Strength		Hip&Leg	Basic	Back&Arm		Body Balance	Pilates Cardio
MISAKI.T		Kokoru.y	TOWA.s	Kokoru.y		Kotono.E	MISAKI.T
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Pre Basic	Stretch&Conditioning	Waist		Shape up waist	
		Mio.I	Mio.I	TOWA.s		Mio.I	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Shape up waist	jump to burn				
		Mio.I	Mio.I				
			17:30 ~ 18:30				
			Waist				
			TOWA.s				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pre Basic	Body Balance	Back&Arm				Basic	Waist
Mio.I	Kotono.E	MISAKI.T				MISAKI.T	Kokoru.y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Basic	Stretch&Conditioning				Back&Arm	Basic
Miki.N	TOWA.s	Miki.N				Kokoru.y	Kokoru.y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back&Spine	Pilates Cardio	Waist				Hip&Leg	Release&Strength
Mio.I	Kotono.E	MISAKI.T				MISAKI.T	MISAKI.T

【 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
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Stretch&Conditioning	Waist	Release&Strength		Shape up waist	Body Balance	
	Mio.I	TOWA.s	MISAKI.T		Mio.I	Kotono.E	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Hip&Leg	Back&Arm	Pre Basic		Basic	jump to burn	
	Kokoru.y	MISAKI.T	Mio.I		Kokoru.y	Kokoru.y	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Back&Spine	jump to burn	Back&Arm		Release&Strength	Basic	
	Mio.I	Kokoru.y	MISAKI.T		MISAKI.T	TOWA.s	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Basic	Back&Spine		Pre Basic	Hip&Leg	
		TOWA.s	Mio.I		Mio.I	Kotono.E	
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
		Hip&Leg			Pilates Cardio	Back&Arm	
		Kokoru.y			MISAKI.T	Kokoru.y	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00
Back&Arm	Waist						Hip&Leg
Mio.I	TOWA.s						Kokoru.y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30
Hip&Leg	jump to burn						Basic
Miki.N	Miki.N						TOWA.s
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00
Shape up waist	Basic						Waist
Mio.I	TOWA.s						Kokoru.y

・体験可能レッスン  
 ・クラスの個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週間前までお問い合わせしております。  
 ・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 網島店		【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール					2026/04/14 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Basic	Back&Spine	jump to burn		Waist	Basic		Back&Arm
TOWA.s	Mio.I	MISAKI.T		MISAKI.T	TOWA.s		MISAKI.T
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back&Arm	Basic	Hip&Leg		Basic	Pilates Cardio		Hip&Leg
MISAKI.T	Kokoru.y	Miki.N		TOWA.s	MISAKI.T		Kokoru.y
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist	Body Balance	Basic		Back&Arm			Release&Strength
TOWA.s	ayano.H	MISAKI.T		MISAKI.T			MISAKI.T
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Pre Basic	Stretch&Conditioning					
	Mio.I	Miki.N					
close							
	17:30 ~ 18:30						
	Waist						
	ayano.H						
18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Cardio				Hip&Leg	Basic	Back&Arm	Waist
Kokoru.y				Kokoru.y	Kokoru.y	Mio.I	Mio.I
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist				Basic	Release&Strength	Hip&Leg	jump to burn
MISAKI.T				TOWA.s	MISAKI.T	Kokoru.y	Kokoru.y
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip&Leg				jump to burn	Hip&Leg	Pre Basic	Shape up waist
Kokoru.y				Kokoru.y	Kokoru.y	Mio.I	Mio.I

pilatesK 網島店		【 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 Cardio	Back&Arm		jump to burn	Release&Strength		
Miki.N	Kokoru.y		Kokoru.y	MISAKI.T		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Back&Spine	Waist		Back&Arm	Hip&Leg		
Mio.I	TOWA.s		MISAKI.T	Kokoru.y		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Waist	jump to burn		Hip&Leg	Basic		
MISAKI.T	Kokoru.y		Kokoru.y	TOWA.s		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			15:00 ~ 16:00		
Stretch&Conditioning	Basic			Pilates Cardio		
Miki.N	MISAKI.T			MISAKI.T		
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		
Pre Basic				Back&Spine		
Mio.I				Mio.I		
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Basic	Back&Spine		
			TOWA.s	Mio.I		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Shape up waist	Waist		
			Mio.I	Kokoru.y		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Waist	Body Balance		
			TOWA.s	Kotono.E		

・休職可能レッスン  
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンがキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し立てをお願いします。  
 ・レッスン開始時間1時間前までキャンセルは可能ですが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。