

pilatesK 網島店		【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール						2026/03/20 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	close	
		Mio.I	Mio.I	TOWA.s		Mio.I		
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		close	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	close	close	close	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	

pilatesK 網島店		【 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
	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	
	close	Basic	Back & Spine	close	Pre Basic	Hip & Leg	
		TOWA.s	Mio.I		Mio.I	Kotono.E	
		17:30 ~ 18:30		close	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	close	close	close	close	close	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。

pilatesK 網島店		【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール						2026/03/20 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 🌿		close				Release&Strength			
TOWA.s		ayano.H		MISAKI.T				MISAKI.T						MISAKI.T			
		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30													
close		Pre Basic 🌿		Stretch & Conditioning 🌿				close						close		close	
		Mio.I		Miki.N													
		17:30 ~ 18:30															
		Waist 🌿															
		ayano.H															
18:00 ~ 19:00				close				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Pilates Cardio								Hip & Leg 🌿		Basic 🌿		Back & Arm 🌿		Waist 🌿			
MISAKI.T								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			
インストラクター未確定								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	
close	close		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			21:00 ~ 22:00	
Waist 🌿	Body Balance				
TOWA.s	Kotono.E				

🌿 : 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時間前を切つての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。