

pilatesK 浜松メゾン店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/17 更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
jump to burn Nao.M	Back & Spine Nao.M	Hip & Leg lisa.y	Waist Kayoko.T	Hip & Leg lisa.y	Basic Nao.M		Waist Kayoko.T	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Hip Punch Nana	Basic Kayoko.T	Pre Basic Nana	Pilates Cardio Nao.M	Back & Arm Nana	Waist lisa.y		Body Balance Nao.M	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Basic Nao.M	Back & Arm Kayoko.T	Hip Punch Nana	Stretch & Conditioning Kayoko.T	Waist lisa.y	Body Balance Sana.H		Back & Arm Kayoko.T	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	
	Pilates Cardio Nao.M	Waist lisa.y		Basic Nao.M	Hip & Leg lisa.y			
close	close			close	close			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
Body Balance Kayoko.T	Basic Kayoko.T		Back & Arm Nao.M	jump to burn Nao.M	Back & Arm Sana.H	Waist Kayoko.T	Basic Nao.M	
19:00 ~ 20:00	close		19:00 ~ 20:00	close	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Pre Basic Nana			Basic Nao.M				Back & Spine Nana	Hip Punch Nana
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Back & Arm Kayoko.T			Release&Strength lisa.y			Hip & Leg Kayoko.T	Pre Basic Nana	

pilatesK 浜松メゾン店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic Kayoko.T	Waist lisa.y		Basic Kayoko.T	Pilates Cardio Nao.M		Back & Arm Kayoko.T	Stretch & Conditioning lisa.y	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm Kayoko.T	Hip & Leg lisa.y		Hip & Leg lisa.y	Hip Punch Nana		Pilates Cardio Nao.M	Back & Spine Nao.M	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg Nao.M	Stretch & Conditioning Kayoko.T		Release&Strength lisa.y			Basic Kayoko.T	Release&Strength lisa.y	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close		close	close	15:00 ~ 16:00
Back & Spine Nao.M	Basic Kayoko.T							Basic Nao.M
close								close
17:30 ~ 18:30	close			17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
jump to burn Kayoko.T			Basic Kayoko.T	Waist lisa.y	Release&Strength lisa.y	Pre Basic Nana	Hip & Leg Natsuko	
close			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	
			Pilates Cardio Nao.M	Back & Spine Nana	Waist lisa.y	Hip Punch Nana		
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
			Back & Arm Kayoko.T	Hip & Leg lisa.y	Basic Kayoko.T	Waist Kayoko.T		

🟢：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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24			
日	月	火	水	木	金	土	日			
10:30 ~ 11:30 Body Balance Kayoko.T	close	10:30 ~ 11:30 Waist lisa.y	10:30 ~ 11:30 Basic Nana	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kayoko.T	10:30 ~ 11:30 Waist Nao.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg lisa.y			
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg lisa.y		12:00 ~ 13:00 Basic Nao.M	12:30 ~ 13:30 Hip Punch Natsuko		12:00 ~ 13:00 Basic Natsuko	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Natsuko	12:30 ~ 13:30 Release&Strength lisa.y			
14:30 ~ 15:30 Basic Kayoko.T		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg lisa.y	close		close	13:30 ~ 14:30 Waist Kayoko.T	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Nana	14:30 ~ 15:30 Waist Nao.M		
16:30 ~ 17:30 Release&Strength lisa.y		close				17:30 ~ 18:30 Pre Basic Natsuko	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 jump to burn Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg lisa.y	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Nao.M
close						19:00 ~ 20:00 Back & Spine Natsuko	19:00 ~ 20:00 Basic Nao.M	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Kayoko.T	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio Natsuko	close
						20:30 ~ 21:30 Basic Nao.M	20:30 ~ 21:30 Body Balance Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio Nao.M	20:30 ~ 21:30 Waist lisa.y	
						close	close	close	close	
close						close	close	close		

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31						
月	火	水	木	金	土	日						
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nao.M	close	close	close	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Nana						
	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Nao.M					12:30 ~ 13:30 Back & Arm Nao.M						
	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Natsuko					14:00 ~ 15:00 jump to burn Nao.M	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Nana					
	15:00 ~ 16:00 Hip Punch Natsuko	15:30 ~ 16:30 Basic Natsuko				16:30 ~ 17:30 Body Balance Nao.M						
	close	close				close	close	close	close			
										17:30 ~ 18:30 Basic Natsuko	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Natsuko	17:30 ~ 18:30 Basic Natsuko
										close	19:00 ~ 20:00 Basic Nao.M	19:00 ~ 20:00 Hip Punch Natsuko
											20:30 ~ 21:30 Back & Spine Natsuko	20:30 ~ 21:30 Waist lisa.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。