

pilatesK 列子鷲宮店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/12 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 Body Balance Noah.M	10:30 ~ 11:30 Pre Basic yuki.H	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Noah.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist RENA.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Noah.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.N		
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg yuki.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Noah.M	12:00 ~ 13:00 Basic MIO.N		12:00 ~ 13:00 Body Balance Noah.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg yuki.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Noah.M	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Noah.M	
13:30 ~ 14:30 jump to burn Noah.M	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning yuki.H	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Noah.M		13:30 ~ 14:30 Pre Basic yuki.H	13:30 ~ 14:30 Waist RENA.H		13:30 ~ 14:30 Release & Strength MIO.N	13:30 ~ 14:30 Release & Strength MIO.N	
close	15:00 ~ 16:00 Waist RENA.H	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg MIO.N		15:00 ~ 16:00 jump to burn RENA.H	15:00 ~ 16:00 Shape up waist yuki.H		close	close	
	16:30 ~ 17:30 jump to burn Noah.M	close		16:30 ~ 17:30 Back & Arm Noah.M	16:30 ~ 17:30 Basic Noah.M				
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm RENA.H			18:00 ~ 19:00 Back & Spine yuki.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm RENA.H				
	close			close	close				close
17:30 ~ 18:30 Basic MIO.N		17:30 ~ 18:30 Pre Basic Noah.M					17:30 ~ 18:30 Waist RENA.H		
19:00 ~ 20:00 Back & Spine yuki.H		19:00 ~ 20:00 jump to burn yuki.H					19:00 ~ 20:00 Shape up waist Noah.M		
20:30 ~ 21:30 Waist MIO.N	close	close		close	close		20:30 ~ 21:30 Body Balance Noah.M	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg RENA.H	

pilatesK 列子鷲宮店

【 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 Back & Spine yuki.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg yuki.H	10:30 ~ 11:30 Waist MIO.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm RENA.H	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.N	close	close	close							
12:00 ~ 13:00 Waist MIO.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Noah.M	12:00 ~ 13:00 Basic MIO.N	12:00 ~ 13:00 jump to burn MIO.N	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Noah.M										
13:30 ~ 14:30 jump to burn RENA.H	14:30 ~ 15:30 Basic yuki.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg RENA.H	13:30 ~ 14:30 Waist RENA.H	13:30 ~ 14:30 Release & Strength MIO.N										
15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning yuki.H	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Noah.M	close	close	close										
16:30 ~ 17:30 Basic MIO.N	close							close	close	close				
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg RENA.H											close	close	close	close
close														
	close	close	17:30 ~ 18:30 Body Balance Noah.M	17:30 ~ 18:30 Back & Spine yuki.H				17:30 ~ 18:30 jump to burn RENA.H	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Noah.M					
19:00 ~ 20:00 jump to burn RENA.H			19:00 ~ 20:00 Basic MIO.N	19:00 ~ 20:00 Pre Basic yuki.H				19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning yuki.H						
20:30 ~ 21:30 Pre Basic Noah.M			20:30 ~ 21:30 Shape up waist yuki.H	20:30 ~ 21:30 Back & Arm RENA.H				20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio Noah.M						

🟢：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 jump to burn RENA.H	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.N	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Noah.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Noah.M	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre miran.s	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MIO.N	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning yuki.H																																																																																				
12:00 ~ 13:30 Basic MIO.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Noah.M	12:00 ~ 13:00 Waist RENA.H	12:00 ~ 13:00 Back & Spine yuki.H		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg MIO.N	12:00 ~ 13:00 Pre Basic yuki.H	12:30 ~ 13:30 jump to burn MIO.N																																																																																				
14:30 ~ 15:30 Release&Strength MIO.N	13:30 ~ 14:30 Waist MIO.N	13:30 ~ 14:30 Body Balance Noah.M	13:30 ~ 14:30 Basic Noah.M		13:30 ~ 14:30 Basic miran.s	13:30 ~ 14:30 Back & Spine yuki.H	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg yuki.H																																																																																				
16:30 ~ Waist RENA.H	close	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 jump to burn MIO.N	16:30 ~ 17:30 Basic MIO.N																																																																																			
close							close	close	close	close	close	16:30 ~ 17:30 Basic インストラクター未確定	close																																																																														
												close		close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre miran.s																																																																								
																			close	close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg RENA.H																																																																		
																									close	close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Basic MIO.N																																																												
																															close	close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg MIO.N																																																						
																																					close	close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Waist yuki.H																																																
																																											close	close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Pre Basic yuki.H																																										
																																																	close	close	close	close	close	close	19:00 ~ 20:00 Body Balance Noah.M																																				
																																																							close	close	close	close	close	close	19:00 ~ 20:00 Back & Arm RENA.H																														
																																																													close	close	close	close	close	close	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning yuki.H																								
																																																																			close	close	close	close	close	close	19:00 ~ 20:00 Shape up waist yuki.H																		
																																																																									close	close	close	close	close	close	20:30 ~ 21:30 jump to burn RENA.H												
				close																																																																											close	close	close	close	close	20:30 ~ 21:30 Release&Strength MIO.N							
																																																																																				close	close	close	close	close	close	20:30 ~ 21:30 jump to burn MIO.N	
																																																																																										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																																																																										
10:30 ~ 11:30 Release&Strength MIO.N	10:30 ~ 11:30 Shape up waist yuki.H	close	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn MIO.N	10:30 ~ 11:30 Basic インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Noah.M																																																																										
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg miran.s	12:00 ~ 13:00 Basic インストラクター未確定			12:00 ~ 13:00 Basic miran.s	12:00 ~ 13:00 Waist miran.s	12:30 ~ 13:30 Release&Strength MIO.N																																																																										
13:30 ~ 14:30 Basic MIO.N	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre miran.s			14:00 ~ 15:00 Back & Arm Noah.M	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre miran.s	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Noah.M	14:30 ~ 15:30 Waist MIO.N																																																																									
close	15:00 ~ 16:00 Basic インストラクター未確定			15:30 ~ 16:30 Stretch & Conditioning yuki.H	close	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg miran.s																																																																								
	close			16:30 ~ 17:30 jump to burn yuki.H				close	close	close	close	16:30 ~ 17:30 Basic インストラクター未確定																																																																				
				close								18:00 ~ 19:00 Waist miran.s	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Body Balance Noah.M																																																															
												close					close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Noah.M																																																										
																						close	close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Basic インストラクター未確定																																																				
																												close	close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 jump to burn MIO.N																																														
																																		close	close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Back & Spine yuki.H																																								
																																								close	close	close	close	close	close	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre miran.s																																		
																																														close	close	close	close	close	close	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio Noah.M																												
																																																				close	close	close	close	close	close	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg yuki.H																						
																																																										close	close	close	close	close	close	20:30 ~ 21:30 Basic インストラクター未確定																
																																																																close	close	close	close	close	close	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning yuki.H										
																																																																						close	close	close	close	close	close	20:30 ~ 21:30 Basic miran.s				
		close	close																																																																									close	close	close	close	インストラクター未確定

👉 : 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。