

pilatesK ｲﾝﾃﾙﾈｯｼﾞﾝ南店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/05/06 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 jump to burn Kanami.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kanami.O	10:30 ~ 11:30 Basic Mizuho.T	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kanami.O	10:30 ~ 11:30 Body Balance Honoka.T	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Honoka.T		
12:00 ~ 13:00 Basic Mizuho.T	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Honoka.T	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Koto.A		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Saki.N	12:00 ~ 13:00 Basic Mizuho.T		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Sachi		
13:30 ~ 14:30 Back & Spine Kanami.O	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kanami.O	14:30 ~ 15:30 Waist Mizuho.T		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Kanami.O	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Honoka.T		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Sachi		
close	15:00 ~ 16:00 Basic Mizuho.T	16:30 ~ 17:30 jump to burn Koto.A		15:00 ~ 16:00 Basic Saki.N	15:00 ~ 16:00 Waist Mizuho.T		close		
	close	close		close	close				
	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Honoka.T			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Saki.N	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Honoka.T				
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Sachi	close	close		close	close		close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kanami.O	18:00 ~ 19:00 Waist Mizuho.T
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Honoka.T								19:30 ~ 20:30 jump to burn Kanami.O	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kanami.O
21:00 ~ 22:00 Basic Mizuho.T								21:00 ~ 22:00 Basic Mizuho.T	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Kanami.O
close								close	close

pilatesK ｲﾝﾃﾙﾈｯｼﾞﾝ南店

【 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 Shape up waist Akane	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Kanami.O	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kanami.O	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Honoka.T	close	10:30 ~ 11:30 Basic Mizuho.T	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kanami.O					
12:00 ~ 13:00 Basic Mizuho.T	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Sachi		12:00 ~ 13:00 Basic Honoka.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Kanami.O		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Koto.A	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Shuri.M					
13:30 ~ 14:30 Waist Mizuho.T	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Kanami.O		13:30 ~ 14:30 jump to burn Kanami.O	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Waist Mizuho.T	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kanami.O			
15:00 ~ 16:00 Pre Basic Akane	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Sachi		close					close	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Kanami.O	15:00 ~ 16:00 Basic Kanami.O
close	close										close	close
close				18:00 ~ 19:00 Pre Basic Honoka.T		18:00 ~ 19:00 Waist Mizuho.T	18:00 ~ 19:00 jump to burn Koto.A					
close	close		close	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Kanami.O		19:30 ~ 20:30 Shape up waist Honoka.T	19:30 ~ 20:30 Basic Mizuho.T	19:30 ~ 20:30 jump to burn Koto.A	close			
				21:00 ~ 22:00 Body Balance Honoka.T		21:00 ~ 22:00 Basic Mizuho.T	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Koto.A	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Koto.A				
				close		close	close	close				

- 👉 : 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(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、翌月の予約可能回数が4回に制限されます。

05/17 日	05/18 月	05/19 火	05/20 水	05/21 木	05/22 金	05/23 土	05/24 日										
10:30 ~ 11:30 Waist Mizuho.T	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Honoka.T	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Honoka.T	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Honoka.T	10:30 ~ 11:30 Basic Mizuho.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Sachi										
12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Yuka.N		12:00 ~ 13:00 Body Balance Honoka.T	12:30 ~ 13:30 Basic Mizuho.T		12:00 ~ 13:00 Waist 未確定	12:00 ~ 13:00 jump to burn Kanami.O	12:30 ~ 13:30 Basic Mizuho.T										
14:30 ~ 15:30 Basic Mizuho.T		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Honoka.T	close		close	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Honoka.T	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kanami.O	14:30 ~ 15:30 Waist Mizuho.T									
16:30 ~ 17:30 Body Balance Yuka.N		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Waist 未確定	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Sachi							
close									close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Basic Mizuho.T	close			
													18:00 ~ 19:00 Waist 未確定		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Honoka.T	18:00 ~ 19:00 Waist 未確定	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Kanami.O
													19:30 ~ 20:30 Basic Mizuho.T		19:30 ~ 20:30 Waist 未確定	19:30 ~ 20:30 jump to burn Kanami.O	19:30 ~ 20:30 Waist 未確定
													21:00 ~ 22:00 Waist Mizuho.T		21:00 ~ 22:00 Body Balance Honoka.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kanami.O	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kanami.O

05/25 月	05/26 火	05/27 水	05/28 木	05/29 金	05/30 土	05/31 日									
close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Honoka.T	close	close	10:30 ~ 11:30 Waist Mizuho.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Honoka.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn Koto.A									
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Honoka.T			12:00 ~ 13:00 Basic Mizuho.T	12:00 ~ 13:00 Body Balance Honoka.T	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Honoka.T									
	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Sachi			13:30 ~ 14:30 Waist 未確定	13:30 ~ 14:30 Waist Mizuho.T	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Koto.A									
	15:00 ~ 16:00 Waist 未確定			14:00 ~ 15:00 Basic Mizuho.T	close	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Mizuho.T	16:30 ~ 17:30 Waist 未確定						
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Sachi			15:30 ~ 16:30 Waist 未確定				17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Honoka.T							
	close			close				close	close	close	close	close			
													18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kanami.O	18:00 ~ 19:00 Basic Kanami.O	18:00 ~ 19:00 Body Balance Honoka.T
													19:30 ~ 20:30 jump to burn Kanami.O	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kanami.O	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Sachi
													21:00 ~ 22:00 Basic Mizuho.T	21:00 ~ 22:00 jump to burn Kanami.O	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Sachi

📌 : 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、翌月の予約可能回数に1回に制限されます。