

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	
Back & Arm		Basic	Hip & Leg	Back & Arm		Waist	Basic	
Yuka.k		sora	nagisa.f	Yuka.k		nagisa.f	Rinako.M	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Shape up waist		Back & Arm	Basic	Release&Strength		Basic	Hip & Leg	
sora		Yuka.k	moeno.T	sora		sora	nagisa.f	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		jump to burn	Back & Arm	Basic		Back & Arm		
		sora	Yuka.k	moeno.T		Yuka.k		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
	Waist		Shape up waist					
	nagisa.f		sora					
	close	close	close	close				
					17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning		
					moeno.T			
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
Hip & Leg	jump to burn	Basic	Basic			Waist		
nagisa.f	sora	Rinako.M	moeno.T			sora		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Basic	Hip & Leg	Waist				Hip & Leg	jump to burn	
moeno.T	sora	nagisa.f				Rinako.M	sora	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Waist	Basic	Back & Spine					Stretch & Conditioning	Basic
nagisa.f	moeno.T	Rinako.M					moeno.T	moeno.T

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			
	Back & Spine	Basic	Waist		Release&Strength	Waist				
	Rinako.M	sora	nagisa.f		Rinako.M	nagisa.f				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
	Basic	Hip & Leg	Back & Arm		Waist	Basic				
	sora	Rinako.M	Yuka.k		nagisa.f	Rinako.M				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		
	Release&Strength	Shape up waist	Hip & Leg			Stretch & Conditioning		Back & Spine		
	Rinako.M	sora	nagisa.f			moeno.T		Rinako.M		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Basic		Back & Arm	Back & Arm	Basic						
moeno.T		Yuka.k	Yuka.k	moeno.T						
close	close	close	close	close		close				
							17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
							Back & Spine	Back & Arm		
Rinako.M			moeno.T	Yuka.k						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30				
Basic	Back & Arm					Hip & Leg				
moeno.T	Yuka.k					nagisa.f				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					close	close	close	close	
Back & Arm	Hip & Leg									Back & Spine
Yuka.k	nagisa.f									Rinako.M
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					close	close	close	close	
Hip & Leg	Back & Arm									Basic
nagisa.f	Yuka.k									moeno.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。

pilatesK イオモール八幡東店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/04/26 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 Back & Arm Yuka.k	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning moeno.T	10:30 ~ 11:30 Basic Rinako.M	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg nagisa.f	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Rinako.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic moeno.T						
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning moeno.T	12:00 ~ 13:00 Shape up waist sora	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg nagisa.f		12:00 ~ 13:00 Basic moeno.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Yuka.k		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuka.k	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning moeno.T					
13:30 ~ 14:30 Basic moeno.T	13:30 ~ 14:30 Basic moeno.T	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Rinako.M		13:30 ~ 14:30 Waist nagisa.f	close		close	close					
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Yuka.k	16:30 ~ 17:30 Waist nagisa.f		close					close	close	close		
	close	close											
	17:30 ~ 18:30 jump to burn sora												
17:30 ~ 18:30 Back & Spine Rinako.M	close	close		17:30 ~ 18:30 Shape up waist sora					17:30 ~ 18:30 Waist nagisa.f	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Basic Rinako.M		
19:00 ~ 20:00 Waist nagisa.f				19:00 ~ 20:00 Release&Strength sora					19:00 ~ 20:00 Hip & Leg sora	19:00 ~ 20:00 Basic moeno.T	19:00 ~ 20:00 Shape up waist sora		
20:30 ~ 21:30 Release&Strength Rinako.M				close					close	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Yuka.k	20:30 ~ 21:30 jump to burn sora	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg nagisa.f	20:30 ~ 21:30 Waist nagisa.f

pilatesK イオモール八幡東店

【 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 Release&Strength sora	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg nagisa.f	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist sora	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuka.k	close		
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rinako.M	12:00 ~ 13:00 Basic moeno.T		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rinako.M	12:00 ~ 13:00 Waist nagisa.f			
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuka.k	14:30 ~ 15:30 Waist nagisa.f		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg sora	13:30 ~ 14:30 jump to burn sora			
15:00 ~ 16:00 Back & Spine Rinako.M	16:30 ~ 17:30 Basic moeno.T		close	close		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Yuka.k	
close	close					close	
17:30 ~ 18:30 Back & Arm Yuka.k						17:30 ~ 18:30 Hip & Leg nagisa.f	
close	close		close	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Rinako.M		close	17:30 ~ 18:30 Basic sora
				19:00 ~ 20:00 Back & Arm Yuka.k			19:00 ~ 20:00 Back & Arm Yuka.k
				20:30 ~ 21:30 Basic moeno.T			20:30 ~ 21:30 Shape up waist sora

👉 : 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。