

pilatesK シェール下関店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/14 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 Back & Spine Yachi	10:30 ~ 11:30 Advance kana.s	10:30 ~ 11:30 Waist Airi.T	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg kana.s	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Ayane.S	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yachi	
12:00 ~ 13:00 Basic Ami.H	12:00 ~ 13:00 Waist Ami.H	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Ayane.S		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Airi.T	12:00 ~ 13:00 Basic Ami.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Airi.T	
13:30 ~ 14:30 jump to burn Yachi	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg kana.s	14:30 ~ 15:30 Basic Airi.T		13:30 ~ 14:30 Advance kana.s	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg kana.s		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Yachi	
close	15:00 ~ 16:00 Basic Ami.H	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Ayane.S		15:00 ~ 16:00 Release&Strength Yachi	15:00 ~ 16:00 Waist Ami.H		close	
	close	close		close	close			
	17:30 ~ 18:30 Shape up waist kana.s			17:30 ~ 18:30 Basic Airi.T	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Ayane.S			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ayane.S	close	close		close	close		18:00 ~ 19:00 Basic Ami.H	18:00 ~ 19:00 Waist Ami.H
19:30 ~ 20:30 Waist Ami.H							19:30 ~ 20:30 Back & Arm Airi.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Airi.T
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Ayane.S							21:00 ~ 22:00 Waist Ami.H	21:00 ~ 22:00 Basic Ami.H

pilatesK シェール下関店

【 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 Hip & Leg Ayane.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Ayane.S	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Yachi	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Airi.T	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Airi.T	10:30 ~ 11:30 Basic Airi.T		
12:00 ~ 12:30 Basic Ami.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Airi.T		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Airi.T	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Ayane.S		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yachi	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Yachi		
13:00 ~ 14:00 Back & Spine Yachi	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Ayane.S		13:30 ~ 14:30 jump to burn Yachi	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic Airi.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Airi.T	
14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Ayane.S	16:30 ~ 17:30 Basic Airi.T		15:00 ~ 16:00 Pre Basic Yachi				17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Yachi		
close	close		close	18:00 ~ 19:00 Shape up waist kana.s		18:00 ~ 19:00 Advance kana.s	18:00 ~ 19:00 Waist Ami.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm kana.s	close
17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Yachi				19:30 ~ 20:30 Basic Ami.H		19:30 ~ 20:30 Waist Ami.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Airi.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yachi	
close				21:00 ~ 22:00 Back & Arm kana.s		21:00 ~ 22:00 Back & Spine Yachi	21:00 ~ 22:00 Basic Ami.H	21:00 ~ 22:00 Advance kana.s	

🟢：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
close	close	10:30 ~ 11:30 Basic Ami.H	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Yachi	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist kana.s	10:30 ~ 11:30 Waist Ami.H	10:30 ~ 11:30 Basic Ami.H
		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Airi.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Airi.T		12:00 ~ 13:00 Basic Ami.H	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Yachi	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg kana.s
		13:30 ~ 14:30 Waist Ami.H			13:30 ~ 14:30 Back & Arm kana.s	13:30 ~ 14:30 Basic Ami.H	14:30 ~ 15:30 Waist Ami.H
						15:00 ~ 16:00 jump to burn Yachi	16:30 ~ 17:30 Advance kana.s
						17:30 ~ 18:30 Back & Spine Yachi	
		18:00 ~ 19:00 Advance kana.s	18:00 ~ 19:00 Waist Ami.H		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Yachi	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Yachi	close
		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Airi.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm kana.s		19:30 ~ 20:30 Shape up waist kana.s	19:30 ~ 20:30 Waist Ami.H	
		21:00 ~ 22:00 Shape up waist kana.s	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Yachi		21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yachi	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Yachi	

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 Waist Ami.H	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Yachi	close	10:30 ~ 11:30 Advance kana.s	10:30 ~ 11:30 Shape up waist kana.s	10:30 ~ 11:30 Back & Arm kana.s
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg kana.s	12:30 ~ 13:30 Waist Ami.H		12:00 ~ 13:00 Waist Ami.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Yachi	12:30 ~ 13:30 Basic Ami.H
	13:30 ~ 14:30 Basic Ami.H			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg kana.s	13:30 ~ 14:30 Back & Arm kana.s	14:30 ~ 15:30 jump to burn Yachi
					15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Yachi	16:30 ~ 17:30 Waist Ami.H
					17:30 ~ 18:30 Advance kana.s	
	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yachi	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg kana.s		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Yachi	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Yachi	close
	19:30 ~ 20:30 Shape up waist kana.s	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Yachi		19:30 ~ 20:30 Waist Ami.H	19:30 ~ 20:30 Basic Ami.H	
	21:00 ~ 22:00 Advance Yachi	21:00 ~ 22:00 Basic kana.s		21:00 ~ 22:00 jump to burn Yachi	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Yachi	

👉 : 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。