

pilatesK 倉敷店

【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio		Back & Arm	Release&Strength		Waist
Miyuu.H	Maiya.N	arisa		kotona.M	nanami		kotona.M
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	Pre Basic	Waist		Stretch & Conditioning	Basic		Release&Strength
Miyuu.H	Hiromi.S	Hiromi.S		Hiromi.S	RINA.O		arisa
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning	jump to burn	Hip & Leg		Basic	jump to burn		Basic
Hiromi.S	RINA.O	arisa		RINA.O	nanami		kotona.M
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close
	Back & Arm	Pre Basic		Pre Basic	Waist		
	Maiya.N	Hiromi.S		Hiromi.S	RINA.O		
close	close	close		close	close		
	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Basic	Waist			Waist	Hip & Leg		
RINA.O	RINA.O			RINA.O	arisa		
17:30 ~ 18:30	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Waist			Basic	Hip & Leg			
Hiromi.S			RINA.O	arisa			
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Back & Spine			Waist	Stretch & Conditioning			
arisa			Hiromi.S	Hiromi.S			
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Release&Strength			jump to burn	Back & Arm			
arisa			RINA.O	Hiromi.S			

pilatesK 倉敷店

【 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 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30											
Basic	Back & Arm		Hip & Leg	Pilates Barre		Basic	Body Balance											
RINA.O	Hiromi.S		arisa	arisa		Miyuu.H	arisa											
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00											
Back & Arm	Basic		Basic	Back & Spine		Waist	jump to burn											
Hiromi.S	RINA.O		RINA.O	arisa		Hiromi.S	RINA.O											
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30											
Hip & Leg	Stretch & Conditioning		Pilates Cardio	Pilates Cardio		Release&Strength	Hip & Leg											
RINA.O	Hiromi.S		arisa	arisa		Miyuu.H	arisa											
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00										
Pre Basic	Waist							Basic										
Hiromi.S	RINA.O							RINA.O										
close	close							close	close	close	close	17:30 ~ 18:30						
												jump to burn	Waist					
RINA.O												RINA.O						
close												close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30	
		Back & Arm			jump to burn												Back & Spine	Basic
		Hiromi.S			RINA.O												arisa	RINA.O
		19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00												19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
		Waist			Hip & Leg												Basic	Back & Arm
		RINA.O			arisa												RINA.O	Hiromi.S
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30												20:30 ~ 21:30	
Pre Basic		Basic			Release&Strength												Hip & Leg	
Hiromi.S		RINA.O			arisa												RINA.O	

🟢: 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 Pilates Barre arisa	10:30 ~ 11:30 Basic RINA.O	close	10:30 ~ 11:30 Waist RINA.O	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Hiromi.S	10:30 ~ 11:30 Waist Hiromi.S		
		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Hiromi.S	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Malya.N		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre arisa	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio arisa	12:30 ~ 13:30 Release&Strength arisa		
		13:30 ~ 14:30 Basic arisa	close		13:30 ~ 14:30 Basic RINA.O	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Hiromi.S	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Hiromi.S		
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg RINA.O			17:30 ~ 18:30 Pre Basic Hiromi.S	17:30 ~ 18:30 Body Balance arisa	17:30 ~ 18:30 Back & Arm kotona.M		
		19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Hiromi.S			19:00 ~ 20:00 jump to burn RINA.O	19:00 ~ 20:00 Pre Basic Hiromi.S	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio arisa		
		20:30 ~ 21:30 Waist RINA.O			20:30 ~ 21:30 Back & Arm Hiromi.S	20:30 ~ 21:30 Back & Spine arisa	20:30 ~ 21:30 Basic kotona.M		
		close			close	close	15:00 ~ 16:00 Back & Spine arisa	close	16:30 ~ 17:30 Basic arisa
							17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Hiromi.S		
							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 Stretch & Conditioning Hiromi.S	close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg yui	10:30 ~ 11:30 jump to burn yui	10:30 ~ 11:30 Back & Spine yui				
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg yui			12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Hiromi.S	12:00 ~ 13:00 Back & Spine arisa	12:30 ~ 13:30 Basic arisa				
	13:30 ~ 14:30 Waist arisa			14:00 ~ 15:00 Basic arisa	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre yui	13:30 ~ 14:30 Back & Arm yui	14:30 ~ 15:30 Body Balance yui			
	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre yui			15:30 ~ 16:30 Back & Arm yui	close	15:00 ~ 16:00 Basic arisa	16:30 ~ 17:30 jump to burn RINA.O			
	17:30 ~ 18:30 Basic yui			close		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg yui				
	close					close	close	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre yui	close	
								19:00 ~ 20:00 Release&Strength arisa		19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio arisa
				20:30 ~ 21:30 Hip & Leg yui				20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Hiromi.S		20:30 ~ 21:30 Basic RINA.O

👉 : 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。