

pilatesK 倉敷店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/22 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 Basic Miyuu.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maiya.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio arisa	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm kotona.M	10:30 ~ 11:30 Release&Strength nanami	close	10:30 ~ 11:30 Waist kotona.M			
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miyuu.H	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Hiromi.S	12:30 ~ 13:30 Waist Hiromi.S		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Hiromi.S	12:00 ~ 13:00 Basic RINA.O		12:00 ~ 13:00 Release&Strength arisa	12:00 ~ 13:00 Release&Strength arisa		
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Hiromi.S	13:30 ~ 14:30 jump to burn RINA.O	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg arisa		13:30 ~ 14:30 Basic RINA.O	13:30 ~ 14:30 jump to burn nanami		13:30 ~ 14:30 Basic kotona.M	13:30 ~ 14:30 Basic kotona.M		
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Maiya.N	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Hiromi.S		15:00 ~ 16:00 Pre Basic Hiromi.S	15:00 ~ 16:00 Waist RINA.O		close	close	close	
	close	close		17:30 ~ 18:30 Basic RINA.O	17:30 ~ 18:30 Waist RINA.O					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg arisa
	17:30 ~ 18:30 Basic RINA.O			close	close					17:30 ~ 18:30 Basic RINA.O
19:00 ~ 20:00 Back & Spine arisa	close	close					close	close	19:00 ~ 20:00 Waist Hiromi.S	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Hiromi.S
20:30 ~ 21:30 Release&Strength arisa				close	close				close	close

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

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	close	close	15:00 ~ 16:00 Back & Spine arisa	16:30 ~ 17:30 Basic arisa
									17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Hiromi.S	close
									15:00 ~ 16:00 Back & Spine arisa	

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 arisa			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 Hiromi.S			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	close	15:00 ~ 16:00 Basic arisa	16:30 ~ 17:30 jump to burn RINA.O						
	17:30 ~ 18:30 Basic yui			close			close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg yui	close					
	close							close		close	close	close		
													17:30 ~ 18:30 Pilates Barre yui	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Hiromi.S
				19:00 ~ 20:00 Release&Strength arisa			19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio arisa		19:00 ~ 20:00 Back & Arm Hiromi.S					
	close			close			close	close	close	close	close			
												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。