

pilatesK イヱル-福原店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/16 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist	Basic	Pilates Cardio		Body Balance	Basic	Back & Arm	Pre Basic	
Nako.T	Chika.M	ayano.M		Yuka.h	Chika.M	Nako.T	ayano.M	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	
Pilates Barre	jump to burn	Basic		Basic	Pilates Barre	Pre Basic	jump to burn	
moe.K	moe.K	Chika.M		Chika.M	moe.K	ayano.M	moe.K	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Basic	Hip & Leg	Waist		Pilates Cardio	Stretch & Conditioning		Back & Spine	
Yuka.h	Chika.M	Nako.T		moe.K	ayano.M		ayano.M	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	close	
	Pilates Barre	Back & Arm		Hip & Leg	Waist			
	moe.K	Yuka.h		Chika.M	moe.K			
close	close	close		close				
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Pre Basic				Back & Arm	Hip & Leg			
ayano.M				Yuka.h	Chika.M			
17:30 ~ 18:00	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30
Hip & Leg					Body Balance			Basic
ayano.M					Yuka.h			Chika.M
19:00 ~ 20:00					19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Basic			Back & Arm	Waist				
Yuka.h			Nako.T	Nako.T				
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Stretch & Conditioning			Basic	Hip & Leg				
ayano.M			Yuka.h	Chika.M				

pilatesK イヱル-福原店

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Back & Spine	Hip & Leg		Basic	Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Basic			
ayano.M	Chika.M		Yuka.h	Chika.M	Chika.M	Yuka.h	Chika.M			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Basic	Waist		Pilates Barre	Body Balance	Back & Arm	Pilates Cardio	Waist			
Yuka.h	Nako.T		moe.K	Yuka.h	Yuka.h	moe.K	Nako.T			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Waist	Back & Arm		Hip & Leg	Hip & Leg		Basic	jump to burn			
Nako.T	Yuka.h		Yuka.h			Yuka.h	ayano.M			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00		
Hip & Leg	Basic							Back & Arm		
moe.K	Chika.M							Nako.T		
close	close							close		
17:30 ~ 18:30									17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Body Balance									Pre Basic	Back & Arm
Yuka.h									ayano.M	Nako.T
close	close	close						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
								Back & Arm	Stretch & Conditioning	Hip & Leg
								ayano.M	Nako.T	ayano.M
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
Waist	jump to burn	Pilates Barre	Back & Arm							
Nako.T	moe.K	moe.K	Nako.T							
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						
Back & Spine	Pre Basic	Pilates Cardio	Basic							
ayano.M	ayano.M	ayano.M	Chika.M							

🟢: 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				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Body Balance		jump to burn	Pre Basic	Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic				
Yuka.h		moe.K	ayano.M	moe.K	ayano.M	Nako.T	ayano.M				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Back & Arm		Basic	Hip & Leg	Basic	Waist	Pilates Cardio	Waist				
Nako.T		Yuka.h	Yuka.h	Chika.M	Nako.T	ayano.M	Nako.T				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Basic		Waist				Pre Basic	Stretch & Conditioning	jump to burn			
Chika.M		moe.K				ayano.M	ayano.M	ayano.M			
16:30 ~ 17:30		close				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Hip & Leg	Pilates Cardio					Waist	Hip & Leg	Basic	Waist	Back & Arm	
Yuka.h	ayano.M					Nako.T	Yuka.h	Yuka.h	Nako.T	Nako.T	
close	17:30 ~ 18:30					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close
	Pre Basic					Stretch & Conditioning	Body Balance	Hip & Leg			
	ayano.M					ayano.M	Yuka.h	Yuka.h			
	19:00 ~ 20:00					19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	
	Back & Arm		Back & Spine	Basic	Waist						
	Nako.T		ayano.M	Chika.M	Nako.T						
	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
	Pre Basic	Stretch & Conditioning	Body Balance	Hip & Leg							
	ayano.M	ayano.M	Yuka.h	Yuka.h							

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
	Back & Spine		Pre Basic	Body Balance	Basic	Back & Spine					
	ayano.M		ayano.M	未確定	未確定	ayano.M					
	12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
	Waist		Back & Arm	Basic	Waist	Hip & Leg					
	Nako.T		Nako.T	未確定	Nako.T	Yuka.h					
	13:30 ~ 14:30		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Basic			Pilates Barre	Pilates Cardio	Pre Basic					
	ayano.M			未確定	ayano.M	ayano.M					
	15:00 ~ 16:00			14:00 ~ 15:00	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm		Body Balance							
Nako.T	Nako.T	Nako.T		Yuka.h							
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		close				close	17:30 ~ 18:30	close	
Stretch & Conditioning	Basic										
ayano.M	未確定										
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
Back & Arm	Basic		Back & Spine								
未確定	未確定		ayano.M								
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00						19:00 ~ 20:00		
Waist	Stretch & Conditioning		Basic								
Nako.T	ayano.M		未確定								
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30						
jump to burn	Back & Spine	Waist									
未確定	ayano.M	ayano.M									

👉 : 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。