

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Basic Nao.M	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic Nao.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg natsuko	10:30 ~ 11:30 Basic Nana	close	
	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Nana			12:30 ~ 13:30 Pre Basic natsuko	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nao.M	12:00 ~ 13:00 Waist Nao.M		12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Nao.M
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nao.M	close		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Nana	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio natsuko	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Nana		
	17:30 ~ 18:30 Basic natsuko			17:30 ~ 18:30 Waist Nao.M	17:30 ~ 18:30 Basic Nana	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Nana		17:30 ~ 18:30 Hip Punch natsuko
	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Nao.M			19:00 ~ 20:00 Basic Nana	19:00 ~ 20:00 Back & Spine Nana	19:00 ~ 20:00 Pre Basic natsuko		close
	20:30 ~ 21:30 jump to burn natsuko			20:30 ~ 21:30 Body Balance Nao.M	20:30 ~ 21:30 Waist Nao.M	20:30 ~ 21:30 Release&Strength Nana		

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 Body Balance natsuko	10:30 ~ 11:30 Pre Basic natsuko	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nao.M	10:30 ~ 11:30 Basic natsuko	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Nana	close	10:30 ~ 11:30 Basic Nana	
12:00 ~ 13:00 Basic Nao.M	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Nana		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Nana	12:00 ~ 13:00 jump to burn Nao.M	12:30 ~ 13:30 Pre Basic natsuko		12:00 ~ 13:00 Body Balance natsuko	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg natsuko	close		13:30 ~ 14:30 Basic Nao.M	13:30 ~ 14:30 Body Balance natsuko	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Nana		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nana	
17:30 ~ 18:30 Back & Arm Nao.M			17:30 ~ 18:30 Basic Nao.M	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Nao.M	17:30 ~ 18:30 Waist Natsuko		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Nao.M	17:30 ~ 18:30 Waist natsuko
19:00 ~ 20:00 Release&Strength Nana			19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio natsuko	19:00 ~ 20:00 Hip Punch natsuko	19:00 ~ 20:00 Basic Nana		close	19:00 ~ 20:00 Basic natsuko
20:30 ~ 21:30 Basic Nao.M			20:30 ~ 21:30 Waist Nao.M	20:30 ~ 21:30 Basic Nao.M	20:30 ~ 21:30 Back & Spine natsuko			20:30 ~ 21:30 Release&Strength Nana

🟢: 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 浜松メイツ店

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/06/03 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24			
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			
Pre Basic		Basic	Hip Punch	Hip & Leg		Back & Arm	Pilates Cardio			
natsuko		natsuko	natsuko	TOKO.J		未確定	natsuko			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
jump to burn		Body Balance	Basic	Back & Arm		Hip & Leg	Basic			
Nao.M		Sana.H	Nao.M	TOKO.J		TOKO.J	natsuko			
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close			
		Waist	Pilates Cardio	Basic		Back & Spine				
		Sana.H	Nao.M	natsuko		natsuko				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				
close	close	close	close	close	close	close				
							Hip & Leg	jump to burn	Back & Arm	Waist
							natsuko	natsuko	Nao.M	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
Hip Punch	Pilates Cardio	Hip & Leg	Pre Basic		Back & Arm	Waist				
natsuko	Nao.M	TOKO.J	natsuko		未確定	Nao.M				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
Stretch & Conditioning	Basic	Back & Spine		Waist	Back & Arm					
Nana	Nao.M	natsuko		natsuko	未確定					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Back & Spine	Waist	Hip & Leg		Pre Basic	jump to burn					
Nana	Nana	TOKO.J		natsuko	Nao.M					

pilatesK 浜松メイツ店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30			
木	金	土	日	月	火			
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30			
	Release&Strength	Basic	Back & Arm		Basic			
	Nana	natsuko	未確定		Nana			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			
	Hip Punch	Back & Arm	Basic		Back & Arm			
	Nana	TOKO.J	Nao.M		未確定			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
	Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm		Waist			
	未確定	TOKO.J	未確定		Nao.M			
	close	close	close		close	close		
15:00 ~ 16:00				16:30 ~ 17:30			Waist	Pilates Cardio
natsuko				Nao.M				
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg	close	Release&Strength				
Nao.M	natsuko	TOKO.J		Nana				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
Body Balance	Back & Arm		Back & Spine					
Nao.M	未確定		Nao.M					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Back & Arm	Pre Basic		Pilates Cardio					
未確定	natsuko		Nao.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。