

pilatesK 列子鷲宮店

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2026/05/14 更新

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre miran.s	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MIO.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIO.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 Shape up waist miran.s	10:30 ~ 11:30 Basic インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 Waist MIO.N	
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Noah.M	12:00 ~ 13:00 jump to burn MIO.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg MIO.N		12:00 ~ 13:00 jump to burn MIO.N	12:00 ~ 13:00 Basic インストラクター未確定	12:30 ~ 13:00 Waist MIO.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Noah.M	
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Noah.M	13:30 ~ 14:30 Basic インストラクター未確定	13:30 ~ 14:30 Shape up waist miran.s		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning yuki.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Noah.M	14:30 ~ 15:30 jump to burn MIO.N	13:30 ~ 14:30 Basic MIO.N	
close	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre miran.s	16:30 ~ 17:30 Pre Basic yuki.H	close
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg MIO.N	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Noah.M	17:30 ~ 18:30 Waist yuki.H		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg miran.s	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre miran.s	close	17:30 ~ 18:30 jump to burn Noah.M	
19:00 ~ 20:00 Basic インストラクター未確定	19:00 ~ 20:00 Body Balance Noah.M	19:00 ~ 20:00 Basic インストラクター未確定		19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning yuki.H	19:00 ~ 20:00 Waist MIO.N		19:00 ~ 20:00 Pre Basic Noah.M	
20:30 ~ 21:30 jump to burn MIO.N	20:30 ~ 21:30 Basic インストラクター未確定	20:30 ~ 21:30 Back & Spine yuki.H		20:30 ~ 21:30 Shape up waist yuki.H	20:30 ~ 21:30 Back & Arm miran.s		20:30 ~ 21:30 Hip & Leg yuki.H	
close	close	close		close	close		18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Noah.M	

pilatesK 列子鷲宮店

【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール

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 Stretch & Conditioning yuki.H	10:30 ~ 11:30 Back & Spine yuki.H	close	10:30 ~ 11:30 Basic インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 Release & Strength MIO.N	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Noah.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist miran.s	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Noah.M	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre miran.s		12:00 ~ 13:00 Shape up waist miran.s	12:00 ~ 13:00 Pre Basic yuki.H	12:30 ~ 13:00 Back & Arm miran.s		12:00 ~ 13:00 Pre Basic yuki.H	
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Noah.M	13:30 ~ 14:30 Basic インストラクター未確定		13:30 ~ 14:30 Basic インストラクター未確定	13:30 ~ 14:30 Basic インストラクター未確定	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Noah.M		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre miran.s	
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 jump to burn MIO.N		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg miran.s	close
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg miran.s	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Noah.M		17:30 ~ 18:30 Shape up waist Noah.M	17:30 ~ 18:30 Waist miran.s	close		17:30 ~ 18:30 Release & Strength MIO.N	
19:00 ~ 20:00 Basic インストラクター未確定	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg MIO.N		19:00 ~ 20:00 Basic MIO.N	19:00 ~ 20:00 Back & Spine yuki.H			19:00 ~ 20:00 jump to burn yuki.H	
20:30 ~ 21:30 Pilates Barre miran.s	20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio Noah.M		20:30 ~ 21:30 Body Balance Noah.M	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning yuki.H			20:30 ~ 21:30 Basic MIO.N	
close	close		close	close			close	

👉：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 阿久戸宮店

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/14 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 Pilates Barre miran.s	close	10:30 ~ 11:30 Basic インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 Body Balance Noah.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Noah.M	10:30 ~ 11:30 Basic インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 Pre Basic yuki.H	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning yuki.H
12:00 ~ 13:00 jump to burn MIO.N		12:00 ~ 13:00 Release&Strength MIO.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg yuki.H	12:30 ~ 13:30 Basic インストラクター未確定	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg miran.s	12:00 ~ 13:00 jump to burn MIO.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm miran.s
13:30 ~ 14:30 Waist miran.s		13:30 ~ 14:30 Waist miran.s	13:30 ~ 14:30 Basic インストラクター未確定	14:30 ~ 15:30 Body Balance Noah.M	13:30 ~ 14:30 Shape up waist miran.s	13:30 ~ 14:30 Waist MIO.N	13:30 ~ 14:30 Back & Spine yuki.H
close		close	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Noah.M	16:30 ~ 17:30 Basic インストラクター未確定	close	close	close
17:30 ~ 18:30 Body Balance Noah.M		17:30 ~ 18:30 Basic インストラクター未確定	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Noah.M	close	17:30 ~ 18:30 Waist MIO.N	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre miran.s	17:30 ~ 18:30 Basic インストラクター未確定
19:00 ~ 20:00 Basic MIO.N		19:00 ~ 20:00 Hip & Leg miran.s	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio Noah.M	close	19:00 ~ 20:00 Basic インストラクター未確定	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg yuki.H	19:00 ~ 20:00 Shape up waist miran.s
20:30 ~ 21:30 Back & Arm Noah.M		20:30 ~ 21:30 Waist miran.s	20:30 ~ 21:30 Back & Spine yuki.H	close	20:30 ~ 21:30 Release&Strength MIO.N	20:30 ~ 21:30 Back & Arm miran.s	20:30 ~ 21:30 Basic インストラクター未確定

pilatesK 阿久戸宮店

【 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 Waist MIO.N	10:30 ~ 11:30 Shape up waist yuki.H	10:30 ~ 11:30 Waist Noah.M	10:30 ~ 11:30 jump to burn yuki.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm インストラクター未確定
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg miran.s	12:00 ~ 13:00 Basic miran.s	12:30 ~ 13:30 jump to burn MIO.N	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning yuki.H	12:00 ~ 13:00 Body Balance Noah.M
	13:30 ~ 14:30 Release&Strength MIO.N	13:30 ~ 14:30 Back & Arm インストラクター未確定	14:30 ~ 15:30 Basic Noah.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm インストラクター未確定	13:30 ~ 14:30 jump to burn Noah.M
	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre miran.s	16:30 ~ 17:30 Back & Arm インストラクター未確定	close	close	close
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg MIO.N	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning yuki.H	close	17:30 ~ 18:30 Basic インストラクター未確定	17:30 ~ 18:30 Back & Spine yuki.H
	19:00 ~ 20:00 Basic インストラクター未確定	19:00 ~ 20:00 jump to burn yuki.H	close	19:00 ~ 20:00 Back & Arm インストラクター未確定	19:00 ~ 20:00 Waist Noah.M
	20:30 ~ 21:30 jump to burn MIO.N	20:30 ~ 21:30 Basic インストラクター未確定	close	20:30 ~ 21:30 Basic インストラクター未確定	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg miran.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。