

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 Nana	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nana	close	10:30 ~ 11:30 Basic Nana	10:30 ~ 11:30 Release&Strength 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			13:30 ~ 14:30 Back & Spine Nana	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Natsuko	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Nana	
					15:00 ~ 16:00 Basic Nao.M	16:30 ~ 17:30 Body Balance Nao.M	
	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 Natsuko	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		
	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 Nana	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			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 Natsuko
				15:00 ~ 16:00 Waist Nao.M	16:30 ~ 17:30 Basic Natsuko		
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 Nana
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			19:00 ~ 20:00 Basic Natsuko
20:30 ~ 21:30 Basic Nana	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

2026/05/13 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	Release&Strength				
Nao.M		Natsuko	Natsuko	TOKO.J		未確定	Nana				
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				
Natsuko		Sana.H	Nao.M	TOKO.J		TOKO.J	Nana				
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	close				
								Hip & Leg	jump to burn	Back & Arm	Waist
								Natsuko	Natsuko	未確定	Nao.M
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	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	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	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	Pre Basic					
Nao.M	Natsuko	TOKO.J		Nana					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	close	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	close	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。