

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 Ami.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yachi	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre kana.s	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Yachi	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg nagisa.f	close		
	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Yachi	12:30 ~ 13:30 Basic Ami.H		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg nagisa.f	12:00 ~ 13:00 Basic Ami.H	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Yachi			
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Yachi			13:30 ~ 14:30 jump to burn kana.s	13:30 ~ 14:30 Shape up waist kana.s	14:30 ~ 15:30 Back & Arm nagisa.f			
					15:00 ~ 16:00 Pre Basic Yachi	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Yachi			
						17:30 ~ 18:30 Waist Ami.H			
					18:00 ~ 19:00 Pilates Barre kana.s	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg nagisa.f		18:00 ~ 19:00 Shape up waist kana.s	18:00 ~ 19:00 Basic Ami.H
					19:30 ~ 20:30 Hip & Leg nagisa.f	19:30 ~ 20:30 Advance kana.s		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg nagisa.f	19:30 ~ 20:30 Back & Arm nagisa.f
					21:00 ~ 22:00 jump to burn kana.s	21:00 ~ 22:00 Back & Arm nagisa.f		21:00 ~ 22:00 Advance kana.s	21:00 ~ 22:00 Waist Ami.H

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 Hip & Leg nagisa.f	10:30 ~ 11:30 Basic Ami.H	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm nagisa.f	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Yachi	10:30 ~ 11:30 Back & Arm nagisa.f	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist kana.s	
12:00 ~ 13:00 Advance Yachi	12:30 ~ 13:30 Back & Arm nagisa.f		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Yachi	12:00 ~ 13:00 Waist Ami.H	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre kana.s		12:00 ~ 13:00 Back & Arm nagisa.f	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm nagisa.f			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg nagisa.f	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yachi	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg nagisa.f		13:30 ~ 14:30 Advance kana.s	
				15:00 ~ 16:00 Basic Ami.H	16:30 ~ 17:30 jump to burn kana.s			
					17:30 ~ 18:30 Release&Strength Yachi			
				18:00 ~ 19:00 Basic Ami.H	18:00 ~ 19:00 Shape up waist kana.s		18:00 ~ 19:00 Waist Ami.H	
				19:30 ~ 20:30 Release&Strength Yachi	19:30 ~ 20:30 Shape up waist kana.s		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yachi	
				21:00 ~ 22:00 Waist Ami.H	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Yachi		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Yachi	21:00 ~ 22:00 Basic Ami.H

🟢：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 シェール下関店

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/12 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 Pre Basic Yachi	close	10:30 ~ 11:30 Waist Ami.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg nagisa.f	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yachi	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Yachi	10:30 ~ 11:30 Back & Arm nagisa.f	
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg nagisa.f		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Yachi	12:00 ~ 13:00 Basic Ami.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm nagisa.f		12:00 ~ 13:00 Waist Ami.H	12:30 ~ 13:30 jump to burn kana.s	
close		13:30 ~ 14:30 Basic Ami.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm nagisa.f	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Yachi		close	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Yachi	close
		close	close	15:00 ~ 16:00 jump to burn kana.s			16:30 ~ 17:30 Hip & Leg nagisa.f	
				17:30 ~ 18:30 Waist Ami.H			close	
18:00 ~ 19:00 jump to burn kana.s		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre kana.s	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg nagisa.f	close		18:00 ~ 19:00 Shape up waist kana.s		18:00 ~ 19:00 Basic Ami.H
19:30 ~ 20:30 Basic Ami.H		19:30 ~ 20:30 Waist Ami.H	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Yachi			19:30 ~ 20:30 Basic Ami.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg nagisa.f	
21:00 ~ 22:00 Shape up waist kana.s		21:00 ~ 22:00 Advance kana.s	21:00 ~ 22:00 Back & Arm nagisa.f			close	21:00 ~ 22:00 jump to burn kana.s	21:00 ~ 22:00 Waist Ami.H

pilatesK シェール下関店

【 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 Hip & Leg nagisa.f	10:30 ~ 11:30 Basic Ami.H	10:30 ~ 11:30 Waist Ami.H	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm nagisa.f	
	12:00 ~ 13:00 Advance kana.s	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Yachi	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre kana.s		12:00 ~ 13:00 Basic Ami.H	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm nagisa.f	13:30 ~ 14:30 Waist Ami.H	14:30 ~ 15:30 Basic Ami.H		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg nagisa.f	
	close	close	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Yachi		16:30 ~ 17:30 Shape up waist kana.s	close
			17:30 ~ 18:30 Basic Ami.H			
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm nagisa.f	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Yachi	close		close	18:00 ~ 19:00 jump to burn kana.s
	19:30 ~ 20:30 Basic Ami.H	19:30 ~ 20:30 Shape up waist kana.s				19:30 ~ 20:30 Pre Basic Yachi
	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Yachi	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Yachi				21:00 ~ 22:00 Waist Ami.H

👉 : 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。