

pilatesK イヱル-福原店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/05/07 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			
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
				Back & Arm	Hip & Leg			
				Yuka.h	Chika.M			
17:30 ~ 18:30	close	close						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	
Waist	Back & Arm		Hip & Leg			Basic	jump to burn	
Nako.T	Yuka.h		Yuka.h			Yuka.h	ayano.M	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						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			Basic	
Yuka.h							Chika.M	
close	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
			Pre Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Hip & Leg		
			ayano.M	Nako.T	ayano.M	Chika.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	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	未確定						
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	Basic	jump to burn					
Chika.M		moe.K				ayano.M	未確定	ayano.M					
16:30 ~ 17:30		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Hip & Leg	Waist								Waist	Back & Arm			
Yuka.h	Nako.T								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	close
	Pilates Cardio								Waist	Hip & Leg	Basic		
	ayano.M								Nako.T	Yuka.h	Yuka.h		
	19:00 ~ 20:00								19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
	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								
	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30								
	Waist		Back & Arm	Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg								
	Nako.T		Nako.T	未確定	ayano.M	Yuka.h								
	13:30 ~ 14:30		close	close	close	close	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	Basic					Body Balance							
Nako.T	Nako.T	未確定					Yuka.h							
close	17:30 ~ 18:30	15:30 ~ 16:30					close				close	close	close	
	Stretch & Conditioning	Basic												17:30 ~ 18:30
	ayano.M	未確定												Back & Arm
	close	17:30 ~ 18:30												17:30 ~ 18:30
		Waist	Basic	Back & Spine										
		未確定	未確定	ayano.M										
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	close								
		Basic	Stretch & Conditioning	Basic										
		未確定	ayano.M	未確定										
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				close	close					
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。