

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 Release&Strength Yuka.h	10:30 ~ 11:30 Basic Risuzu.k	close	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Yuka.h	10:30 ~ 11:30 Waist Nako.T	close	
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic ayano.M	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuka.h			12:00 ~ 13:00 Pre Basic ayano.M	12:30 ~ 13:30 Basic Risuzu.k		
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Yuka.h	close			13:30 ~ 14:30 Waist Nako.T	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Nako.T		
	17:30 ~ 18:30 Basic Risuzu.k				17:30 ~ 18:30 Pre Basic ayano.M	15:00 ~ 16:00 jump to burn ayano.M		16:30 ~ 17:30 Basic Risuzu.k
	19:00 ~ 20:00 Back & Spine ayano.M				19:00 ~ 20:00 Body Balance Yuka.h	close		close
	20:30 ~ 21:30 Basic Risuzu.k				20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio ayano.M			
						17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Yuka.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 Chika.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Kayan.C	10:30 ~ 11:30 Basic Risuzu.k	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kayan.C	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio moe.K	10:30 ~ 11:30 Back & Spine ayano.M	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kayan.C		
12:00 ~ 13:00 Body Balance Yuka.h	12:00 ~ 13:00 Basic Yuka.h	12:30 ~ 13:30 Back & Spine ayano.M	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Kayan.C	12:00 ~ 13:00 Basic Risuzu.k	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Yuka.h		12:00 ~ 13:00 Basic Risuzu.k		
13:30 ~ 14:30 Basic Chika.M	close	close	13:30 ~ 14:30 Basic Risuzu.k	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuka.h	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Yuka.h		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kayan.C		
17:30 ~ 18:30 jump to burn ayano.M			17:30 ~ 18:30 Back & Spine ayano.M	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Kayan.C	17:30 ~ 18:30 Basic Risuzu.k		15:00 ~ 16:00 Waist moe.K	16:30 ~ 17:30 Pre Basic ayano.M	17:30 ~ 18:30 Pre Basic ayano.M
19:00 ~ 20:00 Basic Risuzu.k			19:00 ~ 20:00 Waist Nako.T	19:00 ~ 20:00 Shape up waist Kayan.C	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Chika.M		close	close	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Nako.T
20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning ayano.M			20:30 ~ 21:30 Basic Risuzu.k	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Nako.T	20:30 ~ 21:30 Basic Chika.M				20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio ayano.M
					17:30 ~ 18:30 Body Balance Yuka.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 イオニ-ル福原店

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic	Back&Arm	Basic	Back&Spine	Basic		Pre Basic	Pilates Cardio
Kayan.C	Nako.T	Chika.M	ayano.M	Kazuha.m		Kayan.C	ayano.M
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Body Balance	jump to burn	Shape up waist	Pre Basic	Body Balance		Back&Arm	Basic
Yuka.h	Kayan.C	Kayan.C	Kayan.C	Yuka.h		Nako.T	Kazuha.m
close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Basic		Shape up waist	
		Chika.M	ayano.M	Kazuha.m		Back & Arm	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Shape up waist	Back & Arm				
		close	close				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Waist	Basic	Basic		close		Basic	Hip & Leg
Nako.T	Kazuha.m	Kazuha.m				Yuka.h	Yuka.h
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Basic	Waist	Release&Strength	close			Waist	Back & Arm
Chika.M	Nako.T	Kayan.C				Nako.T	Nako.T
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Hip & Leg	Basic	Basic				Body Balance	Basic
Chika.M	Kazuha.m	Kazuha.m				Yuka.h	Yuka.h

pilatesK イオニ-ル福原店

【 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
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Release&Strength	Basic	jump to burn	Basic	Basic
Kazuha.m	Yuka.h	Kazuha.m	ayano.M	Kazuha.m	Kazuha.m
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Spine	Pre Basic	Back & Spine	Back & Arm	Body Balance	Pilates Cardio
ayano.M	ayano.M	ayano.M	Nako.T	Yuka.h	ayano.M
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
	Back & Arm	Waist	Pre Basic	Basic	Basic
	Yuka.h	Nako.T	ayano.M	Kazuha.m	Kazuha.m
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Stretch & Conditioning	Waist		
		close	close		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Release&Strength	Basic		close	Back & Arm	Waist
Yuka.h	Kazuha.m			Nako.T	Nako.T
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Basic	jump to burn	close		Release&Strength	Pre Basic
Kazuha.m	ayano.M			Yuka.h	ayano.M
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Hip & Leg	Basic			Waist	Back & Arm
Yuka.h	Kazuha.m			Nako.T	Nako.T

👉 : 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。