

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	12:30 ~ 13:30 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															
	close				17:30 ~ 18:30 Basic Risuzu.k	15:00 ~ 16:00 jump to burn ayano.M		16:30 ~ 17:30 Basic Risuzu.k													
					19:00 ~ 20:00 Back & Spine ayano.M	close		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Yuka.h													
					20:30 ~ 21:30 Basic Risuzu.k			19:00 ~ 20:00 Body Balance Yuka.h													
					close			close	close	20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio ayano.M											
										close	close	close									
													close	close	close						
																close	close	close			
																			close	close	close

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	12:30 ~ 13:30 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																												
close	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																												
			close	close	close		15:00 ~ 16:00 Waist moe.K	16:30 ~ 17:30 Pre Basic ayano.M	close																										
							close	close		close	close																								
												close	close	close	close																				
																close	close	close	close																
																				close	close	close	close												
																								close	close	close	close								
																												close	close	close	close				
																																close	close	close	close
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	close	close	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			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																													

🟢：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

2026/05/15 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic	Back&Arm	Basic	Back&Spine	Basic		Pre Basic	Pilates Cardio	
Risuzu.k	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	ayano.M	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		Back & Arm
		Chika.M	ayano.M	Kazuha.m		Kayan.C		Yuka.h
		close	close	close		close		close
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
Waist	Basic	Basic	close	close	Basic	Hip & Leg		
Nako.T	Kazuha.m	Kazuha.m	close	close	Yuka.h	Yuka.h		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	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	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	close	close	close	close		
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Release&Strength	Basic	close	close	Back & Arm	Waist		
Yuka.h	Kazuha.m	close	close	Nako.T	Nako.T		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Basic	jump to burn			close	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。