

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Reina.k	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg TOKO.J	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Reina.k	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Nana	close	10:30 ~ 11:30 Waist Nana	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Nana	
12:00 ~ 13:30 Hip & Leg TOKO.J		12:00 ~ 13:00 Basic Nao.M	12:00 ~ 13:00 Waist Sana.H	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout 未確定		12:00 ~ 13:00 Back & Arm TOKO.J	12:30 ~ 13:30 Hip Punch Nana	
close		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Nao.M	13:30 ~ 14:30 Basic Sana.H	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Nana		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg TOKO.J	close	
		close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Reina.k	16:30 ~ 17:30 Waist Nao.M		close		
			close	close				
17:30 ~ 18:30 Back & Arm Reina.k		17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Nao.M	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Reina.k	17:30 ~ 18:30 Basic Sana.H		close	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Nana	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg TOKO.J
19:00 ~ 20:00 jump to burn Nao.M		19:00 ~ 20:00 Back & Arm Reina.k	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg TOKO.J	close			19:00 ~ 20:00 Back & Arm Reina.k	19:00 ~ 20:00 Pre Basic Nana
20:30 ~ 21:30 Basic Nao.M		20:30 ~ 21:30 Pilates Workout 未確定	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Reina.k				20:30 ~ 21:30 Beauty Conditioning Nana	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg TOKO.J
close		close	close				close	

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Reina.k	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nao.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg TOKO.J	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Reina.k	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Nao.M	close		
	12:00 ~ 13:00 Waist Nao.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg TOKO.J	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Nao.M		12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Nana	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Reina.k			
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Reina.k	13:30 ~ 14:30 Waist Nao.M	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg TOKO.J		13:30 ~ 14:30 Hip Punch Nana	close			
	close	15:00 ~ 16:00 Basic Nao.M	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Nao.M		close				
		close	close						
	17:30 ~ 18:30 Basic Sana.H	17:30 ~ 18:30 jump to burn Nao.M	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg TOKO.J		close	17:30 ~ 18:30 Basic Nao.M		17:30 ~ 18:30 Hip Punch Nana	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Riho.s
	19:00 ~ 20:00 Waist Sana.H	19:00 ~ 20:00 Basic Sana.H	close			19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Nao.M		19:00 ~ 20:00 Back & Arm Reina.k	19:00 ~ 20:00 Release&Strength Nana
	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Reina.k	20:30 ~ 21:30 Waist Sana.H				20:30 ~ 21:30 Back & Arm Reina.k		20:30 ~ 21:30 Pre Basic Nana	20:30 ~ 21:30 Basic Nana
	close	close				close		close	

🟢：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 浜松メロ店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/24 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Release&Strength Nana	10:30 ~ 11:30 Basic Nao.M	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Nana	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Nao.M	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Nana	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Reina.k	
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Nana	12:00 ~ 13:00 Waist Nao.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Reina.k		12:00 ~ 13:00 Basic Nao.M	12:30 ~ 13:30 jump to burn Nana		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Nana	
13:30 ~ 14:30 Waist Nao.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Reina.k	14:30 ~ 15:30 Basic Nana		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Reina.k			13:30 ~ 14:30 Basic Nana	
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Nao.M	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Reina.k	close		17:30 ~ 18:30 Basic Sana.H	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Reina.k		17:30 ~ 18:30 Basic Nao.M	17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning Nana
19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Nao.M	close			19:00 ~ 20:00 Back & Arm Reina.k	19:00 ~ 20:00 Basic Nao.M		19:00 ~ 20:00 Shape up waist Nao.M	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Nao.M
20:30 ~ 21:30 Back & Arm Reina.k				20:30 ~ 21:30 Waist Sana.H	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Reina.k		20:30 ~ 21:30 Hip & Leg TOKO.J	20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Nao.M

pilatesK 浜松メロ店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31		
土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Waist Nana	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Reina.k	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Nana	10:30 ~ 11:30 Basic Nao.M	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nao.M		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Reina.k	12:00 ~ 13:00 Basic Nao.M		12:00 ~ 13:00 Waist Nao.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Reina.k		12:00 ~ 13:00 Basic Nao.M		
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Nana	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Reina.k		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Nao.M			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Riho.s		
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Reina.k	16:30 ~ 17:30 jump to burn Nao.M			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Reina.k		17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Nao.M	17:30 ~ 18:30 Waist Nana	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Riho.s
17:30 ~ 18:30 Release&Strength Nana	close			19:00 ~ 20:00 Basic Nana		19:00 ~ 20:00 Beauty Conditioning Nana	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Reina.k	19:00 ~ 20:00 Hip Punch Nana
			20:30 ~ 21:30 Release&Strength Nana	20:30 ~ 21:30 Pre Basic Nana		20:30 ~ 21:30 Basic Nana	20:30 ~ 21:30 jump to burn 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。