

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pre Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱			Waist 🌱	Back & Arm 🌱	
Akane		Asuka.A	Akane			T.Miho	Asuka.A	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
jump to burn		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱			Back & Arm 🌱	Waist 🌱	
Akane		Akane	Asuka.A			Asuka.A	T.Miho	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close
		Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱			Waist 🌱		
		Asuka.A	Akane			T.Miho		
		close	15:00 ~ 16:00			close		
			Back & Arm 🌱					
			Asuka.A					
			close					
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		
		jump to burn	jump to burn			jump to burn		
		Akane	Akane			Akane		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist 🌱	Pre Basic 🌱	Waist 🌱				Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	
T.Miho	Akane	T.Miho				Asuka.A	Akane	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn				Basic 🌱	Waist 🌱	
Asuka.A	Akane	Akane				nanako.K	T.Miho	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱				jump to burn	Hip & Leg 🌱	
T.Miho	Asuka.A	T.Miho				nanako.K	Akane	

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	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
	Pre Basic 🌱	Waist 🌱			Hip & Leg 🌱	Waist 🌱				
	Akane	T.Miho			Akane	T.Miho				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Back & Arm 🌱	jump to burn			Waist 🌱	Back & Arm 🌱				
	Asuka.A	Akane			T.Miho	Asuka.A				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close				
	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱			Back & Arm 🌱					
	Akane	T.Miho			T.Miho					
	close	15:00 ~ 16:00			close					
Pre Basic 🌱										
Akane										
close										
close	17:30 ~ 18:30	close	close	close	close	close				
	Hip & Leg 🌱									
	Akane									
	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Back & Arm 🌱						Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn	Waist 🌱
	Asuka.A						T.Miho	Akane	Akane	T.Miho
	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
	Pre Basic 🌱						Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Basic 🌱
	Akane						Akane	Asuka.A	Akane	monami.O
	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱						
Akane	T.Miho	Akane	T.Miho	Asuka.A						

🌱：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 桑名サンシパーク

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/07/14 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	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30			
Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱			Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Waist 🌱			
monami.O	monami.O			monami.O	Asuka.A		T.Miho			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			
Basic 🌱	Back & Arm 🌱			Back & Arm 🌱	jump to burn		Back & Arm 🌱			
monami.O	T.Miho			Asuka.A	Akane		Asuka.A			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30			
Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱			Beauty Conditioning 🌱			Waist 🌱			
Asuka.A	monami.O			monami.O			T.Miho			
close	15:00 ~ 16:00			close			close			
	Basic 🌱									
	monami.O									
	close									
close	17:30 ~ 18:30									
	Waist 🌱									
	T.Miho									
	close									
18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Waist 🌱				Basic 🌱	Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱			
T.Miho				monami.O	T.Miho	monami.O	Akane			
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm 🌱				Waist 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱			
Asuka.A				T.Miho	monami.O	T.Miho	Asuka.A			
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist 🌱				Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱			
T.Miho				T.Miho	monami.O	T.Miho	Akane			

pilatesK 桑名サンシパーク

【 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg 🌱			Waist 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱
Akane			T.Miho	monami.O		Asuka.A
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pre Basic 🌱			Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Waist 🌱
Akane			Akane	T.Miho		T.Miho
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌱			Back & Arm 🌱			Back & Arm 🌱
Asuka.A			T.Miho			Asuka.A
15:00 ~ 16:00			close			close
jump to burn						
Akane						
close						
17:30 ~ 18:30						
Back & Arm 🌱						
Asuka.A						
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱	
	Akane	Asuka.A		T.Miho	monami.O	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		
	monami.O	monami.O	Asuka.A	Akane		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	jump to burn		
monami.O	Asuka.A	T.Miho	Akane			

🌱 : 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時間前を切つての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。