

pilatesK シーモール下関店 【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2020/06/21 更新

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 Basic kana.s	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm mayu.h	10:30 ~ 11:30 Waist Miyuu.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre kana.s	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yachi	10:30 ~ 11:30 Back&Arm mayu.h	
12:30 ~ 13:30 Back&Arm mayu.h		12:00 ~ 13:00 Basic kana.s	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Yachi	12:30 ~ 13:30 Back&Arm mayu.h		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Miyuu.N	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Yachi	
close		13:30 ~ 14:30 Waist Miyuu.N	13:30 ~ 14:30 Back&Arm mayu.h	14:30 ~ 15:30 jump to burn kana.s		13:30 ~ 14:30 Basic Yachi	close	
		close	15:00 ~ 16:00 Advance Yachi	16:30 ~ 17:30 Back&Arm mayu.h		close		
			17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Miyuu.N					
18:00 ~ 19:00 Pre Basic Yachi		18:00 ~ 19:00 Shape up waist kana.s	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yachi	close		close	18:00 ~ 19:00 Advance kana.s	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Miyuu.N
19:30 ~ 20:30 Back&Arm mayu.h		19:30 ~ 20:30 Basic Yachi	19:30 ~ 20:30 Shape up waist kana.s				19:30 ~ 20:30 Back&Arm mayu.h	19:30 ~ 20:30 Basic kana.s
21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Yachi		21:00 ~ 22:00 jump to burn kana.s	21:00 ~ 22:00 Advance Yachi				21:00 ~ 22:00 Shape up waist kana.s	21:00 ~ 22:00 Waist Miyuu.N

pilatesK シーモール下関店 【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

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 Shape up waist Yachi	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yachi	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Miyuu.N	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm mayu.h	10:30 ~ 11:30 Basic kana.s	close		
	12:00 ~ 13:00 Back&Arm mayu.h	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Miyuu.N	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Yachi		12:00 ~ 13:00 Waist Miyuu.N	12:30 ~ 13:30 Back&Arm mayu.h			
	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Yachi	13:30 ~ 14:30 Shape up waist kana.s	14:30 ~ 15:30 Waist Miyuu.N		13:30 ~ 14:30 Back&Arm mayu.h	close			
	close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Yachi	16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning Yachi		close				
		17:30 ~ 18:30 Waist Miyuu.N							
	18:00 ~ 19:00 Waist Miyuu.N	18:00 ~ 19:00 Basic kana.s	close		close	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre kana.s		18:00 ~ 19:00 Waist Miyuu.N	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Yachi
	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Miyuu.N	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Yachi				19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Miyuu.N		19:30 ~ 20:30 Back&Arm mayu.h	19:30 ~ 20:30 Waist Miyuu.N
	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre kana.s	21:00 ~ 22:00 jump to burn kana.s				21:00 ~ 22:00 Basic kana.s		21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Miyuu.N	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yachi

・体験可能レッスン  
 ・クラスの個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週間前までお問い合わせしております。  
 ・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 シーモール下関店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/21 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 Hip & Leg Miyuu.N	10:30 ~ 11:30 Waist Miyuu.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn kana.s	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Yachi	10:30 ~ 11:30 Waist Miyuu.N	close	10:30 ~ 11:30 Waist Miyuu.N		
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre kana.s	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Yachi	12:30 ~ 13:30 Waist Miyuu.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm mayu.h	12:30 ~ 13:30 Basic Yachi		12:00 ~ 13:00 jump to burn kana.s		
13:30 ~ 14:30 Waist Miyuu.N	13:30 ~ 14:30 Back & Arm mayu.h	14:30 ~ 15:30 Basic kana.s		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yachi	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miyuu.N		
close	15:00 ~ 16:00 Advance Yachi	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Miyuu.N		close	close		close	close	close
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm mayu.h	close							
	18:00 ~ 19:00 Advance Yachi								
19:30 ~ 20:30 Back & Arm mayu.h	close	close		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miyuu.N	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Yachi		18:00 ~ 19:00 Basic kana.s	18:00 ~ 19:00 Back & Arm mayu.h	
21:00 ~ 22:00 Pre Basic Yachi				19:30 ~ 20:30 Back & Arm mayu.h	19:30 ~ 20:30 Back & Arm mayu.h		19:30 ~ 20:30 Advance kana.s	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yachi	19:30 ~ 20:30 Basic kana.s
					21:00 ~ 22:00 Waist Miyuu.N		21:00 ~ 22:00 Back & Arm mayu.h	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre kana.s	21:00 ~ 22:00 Back & Arm mayu.h

pilatesK シーモール下関店

【 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 Pre Basic Yachi	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miyuu.N	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist kana.s	10:30 ~ 11:30 Advance kana.s	close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Yachi						
12:00 ~ 13:00 Back & Arm mayu.h	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Yachi		12:00 ~ 13:00 Waist Miyuu.N	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miyuu.N		12:00 ~ 13:00 Waist Miyuu.N						
13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning Yachi	14:30 ~ 15:30 Waist Miyuu.N		13:30 ~ 14:30 Basic kana.s	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Basic Yachi				
15:00 ~ 16:00 Back & Arm mayu.h	16:30 ~ 17:30 Basic Yachi		close					close	close	close	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yachi	
close	close			close		close	close				close	18:00 ~ 19:00 Basic kana.s
			17:30 ~ 18:30 Basic kana.s					19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miyuu.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm mayu.h	19:30 ~ 20:30 Basic kana.s		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miyuu.N
			close					close	close	close		close
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yachi	21:00 ~ 22:00 Shape up waist kana.s			21:00 ~ 22:00 jump to burn kana.s		21:00 ~ 22:00 Advance kana.s						

・休職可能レッスン  
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをごキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。  
 ・レッスン開始時刻1時間前までのごキャンセルは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に1回に制限されます。