

pilatesK シーモール下関店		【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール						2026/07/14 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Basic		Back&Arm	Waist	Pilates Barre		jump to burn	Back&Arm			
kana.s		mayu.h	Miyuu.N	kana.s		Yachi	mayu.h			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Back&Arm		Basic	Beauty Conditioning	Back&Arm		Hip&Leg	Pre Basic			
mayu.h		kana.s	Yachi	mayu.h		Miyuu.N	Yachi			
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close			
		Waist	Back&Arm	jump to burn		Basic				
		Miyuu.N	mayu.h	kana.s		Yachi				
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				
			Advance	Back&Arm						
			Yachi	mayu.h						
			17:30 ~ 18:30							
		Hip&Leg								
		Miyuu.N								
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Pre Basic	Shape up waist	Pilates Cardio					Advance	Hip&Leg
		Yachi	kana.s	Yachi					kana.s	Miyuu.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Back&Arm	Basic	Shape up waist	Back&Arm	Basic						
mayu.h	Yachi	kana.s	mayu.h	kana.s						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Beauty Conditioning	jump to burn	Advance	Shape up waist	Waist						
Yachi	kana.s	Yachi	kana.s	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Shape up waist	Pilates Cardio	Hip&Leg		Back&Arm	Basic	
	Yachi	Yachi	Miyuu.N		mayu.h	kana.s	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Back&Arm	Hip&Leg	Pilates Barre		Waist	Back&Arm	
	mayu.h	Miyuu.N	Yachi		Miyuu.N	mayu.h	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	Pre Basic	Shape up waist	Waist		Back&Arm		
	Yachi	kana.s	Miyuu.N		mayu.h		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Pre Basic	Beauty Conditioning				
		Yachi	Yachi				
		close	close				
	17:30 ~ 18:30	Waist					
	Miyuu.N						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	Basic				Pilates Barre	Waist	Beauty Conditioning
Miyuu.N	kana.s				kana.s	Miyuu.N	Yachi
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip&Leg	Beauty Conditioning				Hip&Leg	Back&Arm	Back&Arm
Miyuu.N	Yachi				Miyuu.N	mayu.h	mayu.h
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Barre	jump to burn				Basic	Hip&Leg	Pilates Cardio
kana.s	kana.s				kana.s	Miyuu.N	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週間前までにお申し込みしております。
 ・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		2026/07/14 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30			
Hip&Leg		Waist	jump to burn		Pre Basic	Waist		Waist			
Miyuu.N		Miyuu.N	kana.s		Yachi	Miyuu.N		Miyuu.N			
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			
Pilates Barre		Beauty Conditioning	Waist		Back&Arm	Basic		jump to burn			
kana.s		Yachi	Miyuu.N		mayu.h	Yachi		kana.s			
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30			
Waist		Back&Arm	Basic		Pilates Cardio			Hip&Leg			
Miyuu.N		mayu.h	kana.s		Yachi			Miyuu.N			
close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close			
		Advance	Hip&Leg								
		Yachi	Miyuu.N								
		close									
17:30 ~ 18:30		Back&Arm									
18:00 ~ 19:00		close									
Advance		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Yachi				Hip&Leg	Shape up waist	Basic	Back&Arm				
19:30 ~ 20:30				Miyuu.N	Yachi	kana.s	mayu.h				
Back&Arm				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
mayu.h				Back&Arm	Advance	Pilates Cardio	Basic				
21:00 ~ 22:00				mayu.h	kana.s	Yachi	kana.s				
Pre Basic				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Yachi				Waist	Back&Arm	Pilates Barre	Back&Arm				
				Miyuu.N	mayu.h	kana.s	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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30							
Pre Basic	Hip&Leg		Shape up waist	Advance		Beauty Conditioning							
Yachi	Miyuu.N		kana.s	kana.s		Yachi							
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00							
Back&Arm	Pilates Cardio		Waist	Hip&Leg		Waist							
mayu.h	Yachi		Miyuu.N	Miyuu.N		Miyuu.N							
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30							
Beauty Conditioning	Waist		Basic			Basic							
Yachi	Miyuu.N		kana.s			Yachi							
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close						
Back&Arm	Basic												
mayu.h	Yachi												
close	close							close	close				
17:30 ~ 18:30													
Basic													
kana.s													
close				close						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
										Pilates Cardio	Basic	Back&Arm	Pilates Barre
										Yachi	kana.s	mayu.h	kana.s
			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			
			Hip&Leg			Back&Arm	Basic			Hip&Leg			
			Miyuu.N			mayu.h	kana.s			Miyuu.N			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
	Pre Basic		Shape up waist			jump to burn	Advance						
Yachi	kana.s		kana.s	kana.s									

・休職可能レッスン
・クラスの曜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キャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄の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が1回に制限されます。