

pilatesK 網島店		【 07/01 ~ 07/08 】				スケジュール		2026/07/07	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 🌿		Hip & Leg 🌿	jump to burn	Waist 🌿		Hip & Leg 🌿	Pre Basic 🌿					
Ami.i		Riku.I	Kotono.E	TOWA.s		Elliy	Elliy					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Waist 🌿		Basic 🌿	Waist 🌿	Body Balance		Waist 🌿	jump to burn					
TOWA.s		TOWA.s	ayumi.o	Atsuko.a		TOWA.s	Mio.I					
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30						
close		Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Pilates Barre	close	close	close			
		Riku.I	Kotono.E	TOWA.s		Elliy						
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30								
		close	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		close						
			Kotono.E	Atsuko.a								
			17:30 ~ 18:30									
		Hip & Leg 🌿										
		ayumi.o										
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Spine	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿								
Mio.I	TOWA.s	Mio.I	Ami.I	TOWA.s								
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿								
Ami.i	ayumi.o	Ami.i	TOWA.s	Ami.i								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00					
jump to burn	Basic 🌿	Shape up waist	Basic 🌿	Waist 🌿								
Mio.I	Ami.i	Mio.I	Ami.i	TOWA.s								

pilatesK 網島店		【 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
	Body Balance	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Basic 🌿	Back & Spine	
	Atsuko.a	Elliy	Ami.i		Ami.i	Mio.I	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Waist 🌿	Basic 🌿	Back & Spine		Shape up waist	Beauty Conditioning 🌿	
	TOWA.s	Ami.I	Mio.I		Mio.I	Mio.I	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Back & Arm 🌿	Shape up waist	Basic 🌿		close	close	
	Atsuko.a	Elliy	Ami.i				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
	close	Basic 🌿	jump to burn				
		Ami.I	Mio.I				
		17:30 ~ 18:30					
		Beauty Conditioning 🌿					
		Mio.I					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌿	Back & Spine			Waist 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	
Ami.I	Mio.I			TOWA.s	Ami.I	Elliy	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
jump to burn	Waist 🌿			Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿	
Kotono.E	TOWA.s			Mio.I	TOWA.s	TOWA.s	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Body Balance	Beauty Conditioning 🌿			Waist 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	
Kotono.E	Mio.I			TOWA.s	TOWA.s	Elliy	

🌿：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。

pilatesK 網島店			【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール					2026/07/07 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	
Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵		Beauty Conditioning 🇯🇵				Waist 🇯🇵		Basic 🇯🇵				Waist 🇯🇵	
Ami.i		TOWA.s		Mio.I				TOWA.s		Ami.i				TOWA.s	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
jump to burn		Basic 🇯🇵		Body Balance				Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵				Body Balance	
Miki.N		Ami.i		Atsuko.a				Ami.i		TOWA.s				Kotono.E	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30						13:30 ~ 14:30	
Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵				Waist 🇯🇵		close				Waist 🇯🇵	
Ami.i		Elliy		Mio.I				TOWA.s						TOWA.s	
		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30											
close		Waist 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵		close		close							
		TOWA.s		Atsuko.a											
		17:30 ~ 18:30													
		Pilates Barre													
		Elliy													
18:00 ~ 19:00		close		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Pilates Barre						Back & Arm 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵		Shape up waist		Basic 🇯🇵			
Elliy						Elliy		Mio.I		Mio.I		Ami.I			
19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg 🇯🇵						Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵		Basic 🇯🇵		Back & Spine			
Elliy						Ami.I		TOWA.s		Ami.I		Mio.I			
21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Waist 🇯🇵						Pilates Barre		jump to burn		Beauty Conditioning 🇯🇵		Basic 🇯🇵			
TOWA.s						Elliy		Mio.I		Mio.I		Ami.I			

pilatesK 網島店		【 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			
Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Pre Basic 🌱	Body Balance		Basic 🌱			
TOWA.s	Elliy		Mio.I	Atsuko.a		Ami.I			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			
Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Pilates Barre	Basic 🌱		Shape up waist			
Kotono.E	TOWA.s		Miki.N	Ami.I		Mio.I			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30			
Basic 🌱	Pilates Barre		Shape up waist	close		Basic 🌱			
Ami.I	Elliy		Mio.I			Ami.I			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30								
Waist 🌱	Basic 🌱		close			close			
TOWA.s	TOWA.s								
17:30 ~ 18:30									
Body Balance									
Kotono.E									
close	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
				Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
				Ami.I	TOWA.s	Ami.I	Elliy		
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
				Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	jump to burn		
				Elliy	Ami.I	TOWA.s	Mio.I		
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Pilates Barre			
			Ami.I	TOWA.s	Ami.I	Elliy			

🌱 : 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。