

pilatesK 垂水		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/29 更新
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
close	close	close	close	close	close	close	close	

pilatesK 垂水		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール								
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16			
日	月	火	水	木	金	土	日			
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
		Back&Arm	Pre Basic		Hip&Leg	Pre Basic				
		Maho.S	Shiho.Y		Etsuko.F	Yuna				
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
		Basic	Waist		Basic	Hip&Leg				
		Asuka.H	Kihiro.K		Shiho.Y	Maho.S				
		14:30 ~ 15:30	close		close	14:30 ~ 15:30				
		Waist				Basic				
		Kihiro.K				Yuna				
		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30				
		Pre Basic				Back&Arm				
		Shiho.Y				Kihiro.K				
		close				close		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00
								Back&Arm	Basic	Waist
								Maho.S	Shiho.Y	Kihiro.K
								19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
								Basic	Waist	Pre Basic
								Asuka.H	Manami	Etsuko.F

・体験可能レッスン
 ・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週間前までにお願しております。
 ・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 垂水		【 08/17 ~ 08/24 】						スケジュール		2026/07/23 更新					
08/17		08/18		08/19		08/20		08/21		08/22		08/23		08/24	
月		火		水		木		金		土		日		月	
close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close	close	close	
		Waist		Back & Arm				Hip & Leg		Basic					
		Kihiro.K		Kihiro.K				Maho.S		Etsuko.F					
		12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30				12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30					
		Hip & Leg		Basic				Pre Basic		Waist					
		Maho.S		Asuka.H				Etsuko.F		Kihiro.K					
										14:30 ~ 15:30					
										Pre Basic					
										Etsuko.F					
										16:30 ~ 17:30					
										Hip & Leg					
										Maho.S					
		17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00			17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00				
		Pre Basic		Hip & Leg			Waist		Basic						
	Shiho.Y		Maho.S		Kihiro.K		Shiho.Y								
	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00						
	Back & Arm		Pre Basic		Hip & Leg		Back & Arm								
	Maho.S		Shiho.Y		Asuka.H		Kihiro.K								

pilatesK 垂水		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール				
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31		
火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close		
Pre Basic	Basic		Back&Arm	Pre Basic				
Shiho.Y	Shiho.Y		Kihiro.K	Asuka.H				
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
Back&Arm	Hip&Leg		Basic	Back&Arm				
Kihiro.K	Asuka.H		Shiho.Y	Etsuko.F				
close	close		close	close			14:30 ~ 15:30	
							Waist	
							Kihiro.K	
							16:30 ~ 17:30	
		Basic						
		Shiho.Y						
		close			close	close	close	close
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00					
Hip&Leg	Waist	Back&Arm	Pre Basic					
Maho.S	Kihiro.K	Maho.S	Asuka.H					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					
Waist	Back&Arm	Pre Basic	Hip&Leg					
Kihiro.K	Maho.S	Shiho.Y	Maho.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週間前迄にお願いいたします。
 ・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは、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。