

pilatesK シーモール下関店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/14 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	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back&Arm	Body Balance		Back&Arm	Hip&Leg		Waist	Pre Basic	
mayu.h	kana.s		mayu.h	Miyuu.N		Miyuu.N	Yachi	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Waist	Pilates Cardio		Pilates Barre	Back&Arm		Beauty Conditioning	Back&Arm	
Miyuu.N	Yachi		Yachi	mayu.h		Yachi	mayu.h	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Advance	Back&Arm		Back&Arm			Back&Arm	Beauty Conditioning	
Yachi	mayu.h		mayu.h			mayu.h	Yachi	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Hip&Leg	Pre Basic							Back&Arm
Miyuu.N	Yachi							mayu.h
close	close							close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Beauty Conditioning								jump to burn
Yachi								kana.s
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
			Hip&Leg	jump to burn	Waist	Basic		
			Miyuu.N	kana.s	Miyuu.N	kana.s		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Pre Basic	Back&Arm	Body Balance	Hip&Leg		
			Yachi	mayu.h	kana.s	Miyuu.N		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist			Basic	Back&Arm	Shape up waist			
Miyuu.N			kana.s	mayu.h	kana.s			

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

・休館可能レッスン
 ・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時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		【 08/17 ~ 08/24 】		スケジュール		2026/07/14 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	10:30 ~ 11:30	close	
	Advance	Pilates Cardio		Shape up waist	Pre Basic	jump to burn		
	Yachi	Yachi		kana.s	Yachi	kana.s		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Hip&Leg	Waist		Basic	Body Balance	Back&Arm		
	Miyuu.N	Miyuu.N		mayu.h	kana.s	mayu.h		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Beauty Conditioning			Pilates Barre	Back&Arm	Shape up waist		
	Yachi			kana.s	mayu.h	kana.s		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Hip&Leg		Basic
						Miyuu.N		mayu.h
						close		close
						17:30 ~ 18:30		
						Basic		
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
	Basic	Body Balance		Shape up waist	Pre Basic			
	mayu.h	kana.s		Yachi	Yachi			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
jump to burn	Back&Arm	Waist	Hip&Leg					
kana.s	mayu.h	Miyuu.N	Miyuu.N					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back&Arm	Pilates Barre	Pilates Cardio	Beauty Conditioning					
mayu.h	kana.s	Yachi	Yachi					

pilatesK シーモール下関店		【 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	10:30 ~ 11:30	close	
Waist	Basic		Hip&Leg	Back&Arm	Body Balance		
Miyuu.N	kana.s		Miyuu.N	mayu.h	kana.s		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Pilates Barre	Pilates Cardio		Advance	Hip&Leg	Pre Basic		
kana.s	Yachi		Yachi	Miyuu.N	Yachi		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Hip&Leg			Waist	Basic	Waist		
Miyuu.N			Miyuu.N	mayu.h	Miyuu.N		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					jump to burn		Back&Arm
					kana.s		mayu.h
					close		close
17:30 ~ 18:30							
Waist							
Miyuu.N							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		
Back&Arm	Hip&Leg	Pilates Cardio	Pilates Barre				
mayu.h	Miyuu.N	Yachi	kana.s				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Body Balance	Basic	Back&Arm	Hip&Leg				
kana.s	mayu.h	mayu.h	Miyuu.N				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic	Beauty Conditioning	Advance	Shape up waist				
mayu.h	Yachi	Yachi	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時間前までキャンセルは可能となります。
 ※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。