

pilatesK 倉敷店		【 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	10:00 ~ 10:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Beauty Conditioning 🌱	疑問解消無料ビデオ		Waist 🌱	Basic 🌱		Release&Strength	Pilates Cardio				
Hiromi.S	RINA.O		RINA.O	Ritsuko.y		arisa	arisa				
12:00 ~ 13:00	10:30 ~ 11:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Basic 🌱	jump to burn		Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱		Back&Arm 🌱	Pre Basic 🌱				
RINA.O	RINA.O		Hiromi.S	RINA.O		Yuika.H	Hiromi.S				
13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Back&Spine	Waist 🌱		Hip&Leg 🌱			Back&Spine	Shape up waist				
arisa	Hiromi.S		RINA.O			arisa	arisa				
15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00			
Back&Arm 🌱	Basic 🌱							Waist 🌱			
Yuika.H	RINA.O							Hiromi.S			
close	16:30 ~ 17:30							close			
close	Back&Arm 🌱							close			
close	Yuika.H							close			
17:30 ~ 18:30	close							17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Release&Strength								Back&Arm 🌱	Back&Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱
arisa								Yuika.H	Yuika.H	RINA.O	Hiromi.S
close			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					
			Pre Basic 🌱	Release&Strength	Beauty Conditioning 🌱	jump to burn					
			Hiromi.S	RINA.O	Hiromi.S	RINA.O					
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
			Back&Arm 🌱	Back&Arm 🌱	Pilates Cardio	Pre Basic 🌱					
			Yuika.H	Yuika.H	arisa	Hiromi.S					

pilatesK 倉敷店		【 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 🏋️		Back & Arm 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️		Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	Pre Basic 🏋️	
Hiromi.S		Yuika.H	Hiromi.S		RINA.O	Yuika.H	Hiromi.S	
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 🏋️		Pre Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️		Pilates Cardio	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	
RINA.O		Hiromi.S	Yuika.H		arisa	Hiromi.S	Yuika.H	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Beauty Conditioning 🏋️		Back & Arm 🏋️			Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️	
Hiromi.S		Yuika.H			RINA.O	Yuika.H	Hiromi.S	
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
jump to burn		Beauty Conditioning 🏋️				Pre Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	
RINA.O		Hiromi.S				Hiromi.S	Yuika.H	
close		close				close	close	close
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
		Waist 🏋️				Beauty Conditioning 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️	
		Hiromi.S				Hiromi.S	Hiromi.S	
	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Pilates Cardio	Release&Strength	Back & Arm 🏋️			
			arisa	RINA.O	Yuika.H			
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
			Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Pre Basic 🏋️			
			Yuika.H	arisa	Hiromi.S			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Shape up waist	jump to burn	Back & Arm 🏋️						
arisa	RINA.O	Yuika.H						

：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 倉敷店		【 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	10:00 ~ 10:30	close					
	Shape up waist	Back&Arm 🌿		jump to burn	Basic 🌿	疑問解消無料ﾋﾞﾚｯｽﾞ						
	arisa	Yuika.H		RINA.O	RINA.O	Hiromi.S						
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	10:30 ~ 11:30						
	Back&Arm 🌿	Basic 🌿		Back&Arm 🌿	Shape up waist	Beauty Conditioning 🌿						
	Yuika.H	arisa		Yuika.H	arisa	Hiromi.S						
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30						
	Release&Strength			Basic 🌿	Hip&Leg 🌿	Basic 🌿						
	arisa			RINA.O	RINA.O	Ritsuko.y						
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30				
						Back&Spine		Release&Strength				
						arisa		RINA.O				
						close		16:30 ~ 17:30				
								Basic 🌿				
						17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close
						Basic 🌿		jump to burn	Pre Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿		
						Mahiro.K		RINA.O	Hiromi.S	Hiromi.S		
						19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
						Waist 🌿		Back&Spine	Back&Arm 🌿	Basic 🌿		
Hiromi.S		arisa	Yuika.H			Mahiro.K						
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30						
Basic 🌿	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿									
Mahiro.K	RINA.O	Hiromi.S	Hiromi.S									

pilatesK 倉敷店		【 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	10:00 ~ 10:30	close	
Back & Arm 🇯🇵	Pilates Cardio		Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	疑問解消無料ﾋﾞﾚｯﾂ		
Yuika.H	arisa		Yuika.H	Yuika.H	arisa		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Back & Spine	Release&Strength	Shape up waist		
Yuika.H	RINA.O		arisa	arisa	arisa		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30		
Basic 🇯🇵			Back & Arm 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	jump to burn		
RINA.O			Yuika.H	Yuika.H	RINA.O		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30
					Basic 🇯🇵		Beauty Conditioning 🇯🇵
					arisa		Hiromi.S
					close		16:30 ~ 17:30
							Back & Arm 🇯🇵
					Yuika.H		
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		
Pre Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵				
Hiromi.S	Hiromi.S	Mahiro.K	RINA.O				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
Release&Strength	Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Pilates Cardio				
RINA.O	Yuika.H	RINA.O	arisa				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	close		
Waist 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵				
Hiromi.S	Hiromi.S	Mahiro.K	RINA.O				

 : 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時間前を切つて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。