

pilatesK 桑名サンシパーク		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/08/13 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Waist 🏊			Back & Arm 🏊	Beauty Conditioning 🏊		Basic 🏊	Pre Basic 🏊			
T.Miho			Asuka.A	monami.O		monami.O	未定			
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Basic 🏊			Release&Strength	Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊			
monami.O			monami.O	monami.O		未定	Asuka.A			
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Back & Arm 🏊			Back & Arm 🏊			Beauty Conditioning 🏊	Release&Strength			
monami.O			Asuka.A			monami.O	monami.O			
15:00 ~ 16:00			close			close	close	15:00 ~ 16:00		
Waist 🏊								Basic 🏊		
T.Miho								monami.O		
close								close		
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30		
Beauty Conditioning 🏊								Back & Arm 🏊		
monami.O								Asuka.A		
close			close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
					Waist 🏊	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Back & Arm 🏊		
					T.Miho	T.Miho	Asuka.A	Asuka.A		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Basic 🏊	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊		
					monami.O	T.Miho	T.Miho	T.Miho		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊		
			T.Miho	Asuka.A	T.Miho	Asuka.A				

pilatesK 桑名サンシパーク		【 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	
		Waist 🏊	Back & Arm 🏊		Back & Arm 🏊	Beauty Conditioning 🏊		
		T.Miho	Asuka.A		Asuka.A	monami.O		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
		Basic 🏊	Waist 🏊		Pre Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		
		monami.O	T.Miho		monami.O	T.Miho		
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Hip & Leg 🏊			Release&Strength	Back & Arm 🏊		
		Honoka.T			monami.O	Asuka.A		
		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00		
		Pre Basic 🏊				Pre Basic 🏊		
		monami.O				monami.O		
		close				close		
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		
		Back & Arm 🏊				Waist 🏊		
		Honoka.T				T.Miho		
		close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
				Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊		
				monami.O	T.Miho	T.Miho		
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
				Beauty Conditioning 🏊	Release&Strength	Back & Arm 🏊		
				monami.O	monami.O	Asuka.A		
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
				Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊		
				T.Miho	Asuka.A	T.Miho		

🏊：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。

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
	Back & Arm 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️		
	Asuka.A	T.Miho		T.Miho	Asuka.A		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Waist 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️		Beauty Conditioning 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️		
	T.Miho	Asuka.A		monami.O	monami.O		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Back & Arm 🏋️‍♀️			Hip & Leg 🏋️‍♀️	Release&Strength		
	Asuka.A			T.Miho	monami.O		
	close			close	15:00 ~ 16:00		
					Back & Arm 🏋️‍♀️		
		Asuka.A					
		close					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic 🏋️‍♀️	Pre Basic 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️				
Kanami.O	monami.O	T.Miho	Asuka.A				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg 🏋️‍♀️	Release&Strength	Back & Arm 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️				
T.Miho	monami.O	Asuka.A	monami.O				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close			
Beauty Conditioning 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️				
Kanami.O	Asuka.A	T.Miho	Asuka.A				

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		
Back & Arm 🏊	Back & Arm 🏊		Release&Strength	Hip & Leg 🏊				
Asuka.A	Asuka.A		monami.O	T.Miho				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Hip & Leg 🏊	Waist 🏊		Back & Arm 🏊	Waist 🏊				
T.Miho	T.Miho		T.Miho	T.Miho				
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Back & Arm 🏊			Waist 🏊	Back & Arm 🏊				
Asuka.A			T.Miho	Asuka.A				
close			close	15:00 ~ 16:00			Hip & Leg 🏊	
				T.Miho				
	close							
	17:30 ~ 18:30			Back & Arm 🏊				
	Asuka.A							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close	
Waist 🏊	Release&Strength		Back & Arm 🏊	Beauty Conditioning 🏊				
T.Miho	monami.O	Asuka.A	monami.O					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Beauty Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊					
monami.O	Asuka.A	未定	Asuka.A					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊	Pre Basic 🏊					
T.Miho	monami.O	T.Miho	monami.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。