

pilatesK 網島店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/21 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			
Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️	Waist 🏋️		jump to burn	Beauty Conditioning 🏋️			
TOWA.s	Natsukaze.Y		Ami.I	Natsukaze.Y		Mio.I	Mio.I			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Back & Spine	Back & Arm 🏋️		Body Balance	Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️			
Mio.I	TOWA.s		Atsuko.a	Ami.I		Natsukaze.Y	TOWA.s			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Basic 🏋️	Waist 🏋️		Pilates Barre	close		Shape up waist	Shape up waist			
Ami.I	Natsukaze.Y		Atsuko.a			Mio.I	Mio.I			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00			
Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		close			close	Basic 🏋️			
TOWA.s	TOWA.s						TOWA.s			
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30			
Pre Basic 🏋️							Pilates Cardio			
Mio.I							Kanami			
close	close					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
						Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	Body Balance	Waist 🏋️	
						Natsukaze.Y	Ami.I	Atsuko.a	TOWA.s	
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
						jump to burn	Beauty Conditioning 🏋️	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	
						Mio.I	Mio.I	Ami.I	TOWA.s	
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
						Waist 🏋️	Back & Spine	Pre Basic 🏋️	Basic 🏋️	
						Natsukaze.Y	Mio.I	Atsuko.a	Ami.I	

pilatesK 網島店		【 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		
Basic 🇯🇵		jump to burn	Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		
Konomi.T		Mio.I	Ami.I		TOWA.s	TOWA.s	Natsukaze.Y		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Waist 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Pilates Cardio		Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Shape up waist		
TOWA.s		Natsukaze.Y	Miki.N		Ami.I	Natsukaze.Y	Mio.I		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵	close		Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵		
Konomi.T		Mio.I			TOWA.s	Ami.I	Natsukaze.Y		
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Back & Arm 🇯🇵		Waist 🇯🇵			close	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵		
TOWA.s		Natsukaze.Y				Natsukaze.Y	Ami.I		
close		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	Back & Arm 🇯🇵		
		Basic 🇯🇵				Ami.I			
		Ami.I							
						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Waist 🇯🇵				Pre Basic 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵		
		Natsukaze.Y				Atsuko.a	Mio.I		
		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Back & Spine				Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		
		Mio.I				TOWA.s	Natsukaze.Y		
		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Hip & Leg 🇯🇵				Body Balance	Pilates Barre		
		Natsukaze.Y				Atsuko.a	Mio.I		

：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。

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 Hip & Leg 🌈 Natsukaze.Y	10:30 ~ 11:30 Waist 🌈 Natsukaze.Y	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌈 インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 Body Balance Atsuko.a	10:30 ~ 11:30 Basic 🌈 Ami.i	close
	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning 🌈 Mio.I	12:30 ~ 13:30 Pre Basic 🌈 Elliy		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Kanami	12:00 ~ 13:00 Basic 🌈 インストラクター未確定	12:30 ~ 13:30 Waist 🌈 TOWA.s	
	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mio.I			13:30 ~ 14:30 Back & Spine Kanami	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌈 TOWA.s	14:30 ~ 15:30 Basic 🌈 Ami.i	
		close			15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Atsuko.a	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌈 TOWA.s	
	close						
					17:30 ~ 18:30 Basic 🌈		
					Ami.i		
		18:00 ~ 19:00 Basic 🌈 Ami.i		18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌈 Ami.i	18:00 ~ 19:00 Waist 🌈 TOWA.s	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌈 Ami.i	
	19:30 ~ 20:30 jump to burn Mio.I	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌈 Natsukaze.Y		19:30 ~ 20:30 Basic 🌈 Konomi.T	19:30 ~ 20:30 Waist 🌈 TOWA.s		
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌈 Ami.i	21:00 ~ 22:00 Basic 🌈 Ami.i		21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌈 TOWA.s	21:00 ~ 22:00 Basic 🌈 Ami.i		

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
Back & Arm 🌈	Pilates Cardio		Back & Arm 🌈	Basic 🌈	Waist 🌈	
Ami.i	Miki.N		TOWA.s	インストラクター未確定	Natsukaze.Y	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist 🌈	Pilates Barre		Basic 🌈	Back & Arm 🌈	Basic 🌈	
TOWA.s	Mio.I		インストラクター未確定	TOWA.s	インストラクター未確定	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic 🌈	close		Beauty Conditioning 🌈	Hip & Leg 🌈	Back & Arm 🌈	
Ami.i			Mio.I	Natsukaze.Y	TOWA.s	
			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
close				Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	
				インストラクター未確定	Natsukaze.Y	
				17:30 ~ 18:30	close	
			Waist 🌈			
TOWA.s						
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pre Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	Back & Arm 🌈	jump to burn			
Elliy	Natsukaze.Y	Ami.i	Mio.I	close		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Shape up waist	Basic 🌈	Waist 🌈	Hip & Leg 🌈			
Elliy	インストラクター未確定	Natsukaze.Y	Natsukaze.Y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🌈	Back & Arm 🌈	Hip & Leg 🌈	Back & Arm 🌈			
インストラクター未確定	Ami.i	Natsukaze.Y	Ami.i			

🌈 : 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。