

pilatesK 桑名サンシパーク		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/13 更新		
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	
Waist 🏊	Pre Basic 🏊		Back & Arm 🏊	Basic 🏊			Pre Basic 🏊	
T.Miho	monami.O		Asuka.A	monami.O			monami.O	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	
Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊		Hip & Leg 🏊	Hip & Leg 🏊			Hip & Leg 🏊	
monami.O	monami.O		T.Miho	T.Miho			T.Miho	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🏊			Basic 🏊	Release&Strength			Basic 🏊	
T.Miho			未定	monami.O			monami.O	
close			close	close			15:00 ~ 16:00	close
							Waist 🏊	
							T.Miho	
							close	
17:30 ~ 18:30			Hip & Leg 🏊					
T.Miho			close					
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Beauty Conditioning 🏊			Basic 🏊	
monami.O	Asuka.A	未定		monami.O			未定	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Release&Strength		Waist 🏊			Waist 🏊	
Asuka.A	T.Miho	monami.O		T.Miho			T.Miho	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Basic 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊				
未定	T.Miho	Asuka.A	monami.O	Asuka.A				

pilatesK 桑名サンシパーク		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール				
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🏊		Beauty Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊			Basic 🏊	Back & Arm 🏊	
T.Miho		monami.O	Asuka.A			Haruka.K	Asuka.A	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist 🏊		Back & Arm 🏊	jump to burn			jump to burn	Basic 🏊	
T.Miho		Asuka.A	未定			Haruka.K	未定	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close
		Pre Basic 🏊	Hip & Leg 🏊			Back & Arm 🏊		
		monami.O	T.Miho			Asuka.A		
		close	15:00 ~ 16:00			close		
			Basic 🏊					
			Asuka.A					
			close					
		17:30 ~ 18:30						
		Waist 🏊						
		T.Miho						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Release&Strength	Back & Arm 🏊	Waist 🏊		Back & Arm 🏊	Basic 🏊			
monami.O	Asuka.A	T.Miho		Asuka.A	monami.O			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊	Basic 🏊		Pre Basic 🏊	Hip & Leg 🏊			
Asuka.A	monami.O	未定		monami.O	T.Miho			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Hip & Leg 🏊		Release&Strength	Waist 🏊			
未定	monami.O	T.Miho	monami.O	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。

pilatesK 桑名サンシパーク

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/13 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱	
	monami.O	T.Miho			T.Miho	monami.O	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Waist 🌱	Basic 🌱			Basic 🌱	Waist 🌱	
	T.Miho	monami.O			未定	T.Miho	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Release&Strength	Waist 🌱			jump to burn	Back & Arm 🌱	
	monami.O	T.Miho			未定	Asuka.A	
	close	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Beauty Conditioning 🌱			Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱	
		monami.O			Asuka.A	Pre Basic 🌱	
		close			close	close	
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Basic 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱				
monami.O	monami.O	未定	T.Miho				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱					Waist 🌱	
monami.O	T.Miho					T.Miho	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
jump to burn	Back & Arm 🌱					Basic 🌱	
未定	Asuka.A					未定	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Pre Basic 🌱	Basic 🌱	close	close	close	close	Hip & Leg 🌱	
monami.O	未定					T.Miho	

pilatesK 桑名サンシパーク

【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30		
金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱			Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱		
T.Miho	Asuka.A			T.Miho	monami.O		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Pre Basic 🌱	Waist 🌱			Waist 🌱	Back & Arm 🌱		
monami.O	T.Miho			T.Miho	Asuka.A		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close		
Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱			Basic 🌱			
monami.O	未定			未定			
close	15:00 ~ 16:00			close	close	close	close
	jump to burn						
	未定						
	close						
	17:30 ~ 18:30						
	Hip & Leg 🌱						
	T.Miho						
18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic 🌱				Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
未定				monami.O	T.Miho		
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist 🌱				Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱		
T.Miho				Asuka.A	monami.O		
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🌱			Release&Strength	jump to burn			
Asuka.A			monami.O	未定			

🌱 : 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。