

pilatesK イナダ名西店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/15 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Pre Basic 🍃	Release&Strength		Pilates Barre	Waist 🍃	Shape up waist		Hip&Leg 🍃		
Saki,Y	Saki,Y		Kayan,C	Nami	Kayan,C		Haruka,K		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
jump to burn	Hip&Leg 🍃		Back&Arm 🍃	Beauty Conditioning 🍃	Back&Arm 🍃		Release&Strength		
Yukina,K	Haruka,K		Nami	Yukina,K	Nami		Saki,Y		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Back&Arm 🍃	Pre Basic 🍃		Waist 🍃	Hip&Leg 🍃	Basic 🍃		Pre Basic 🍃		
Nami	Saki,Y		Nami	Haruka,K	未確定		Saki,Y		
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	
					Back&Arm 🍃	Release&Strength			
					Nami	Saki,Y			
					16:30 ~ 17:30				
					Basic 🍃				
					Haruka,K				
18:00 ~ 19:00									
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	
Hip&Leg 🍃	Waist 🍃		Back&Arm 🍃	jump to burn				Basic 🍃	
Haruka,K	Yukina,K		Haruka,K	Yukina,K			Haruna,F		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic 🍃	Pilates Workout	Basic 🍃	Back&Arm 🍃	Waist 🍃					
未確定	Yukina,K	Haruna,F	Nami	Nami					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back&Arm 🍃	Basic 🍃	Hip&Leg 🍃	Body Balance		Beauty Conditioning 🍃				
Haruka,K	未確定	Haruka,K	Yukina,K		Yukina,K				

pilatesK イナダ名西店		【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Arm 🌿		Basic 🌿	jump to burn	Basic 🌿		Shape up waist	Pre Basic 🌿		
Haruka,K		Haruna,F	Yukina,K	Haruna,F		Kayan,C	Saki,Y		
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Pilates Workout		Basic 🌿	Release&Strength		
未確定		Saki,Y	Haruna,F	Yukina,K		未確定	Saki,Y		
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Pilates Workout		Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿		Body Balance	Basic 🌿		
Yukina,K		Saki,Y	Haruka,K	Haruka,K		Yukina,K	未確定		
close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	close	close
				Body Balance		Waist 🌿			
				Yukina,K		Yukina,K			
				16:30 ~ 17:30					
				Hip & Leg 🌿					
				Haruka,K					
				18:00 ~ 19:00					
Release&Strength		Waist 🌿	Back & Arm 🌿	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Saki,Y		N,ami	Haruka,K	Waist 🌿		Beauty Conditioning 🌿			
N,ami		Yukina,K		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	Basic 🌿	Back & Arm 🌿				
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	jump to burn		Haruna,F	Haruka,K				
Haruna,F	Saki,Y	Yukina,K		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		Release&Strength	Basic 🌿				
Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿		Saki,Y	Haruna,F				
Saki,Y	N,ami	N,ami							

🍃：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 ｲﾝﾀﾞﾂﾞﾆﾏｾﾂﾄﾞ

【 09/17 ～ 09/24 】 スケジュール

2026/08/15 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 Back & Arm 🏋️ Haruka,K	10:30 ~ 11:30 Basic 🏋️ Haruna,F	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kayan,C	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🏋️ N.ami	10:30 ~ 11:30 Basic 🏋️ Haruna,F	close	
	12:00 ~ 13:00 jump to burn Yukina,K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🏋️ N.ami	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Kayan,C		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🏋️ N.ami	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning 🏋️ Yukina,K		
	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning 🏋️ Yukina,K	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Kayan,C	14:30 ~ 15:30 Basic 🏋️ Haruna,F		13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Yukina,K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🏋️ Haruka,K		
	close	15:00 ~ 16:00 Basic 🏋️ Haruna,F	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🏋️ N.ami		15:00 ~ 16:00 Basic 🏋️ Haruna,F	15:00 ~ 16:00 jump to burn Yukina,K		
		16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Kayan,C	close		16:30 ~ 17:30 Body Balance Yukina,K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🏋️ Haruka,K		
		18:00 ~ 19:00 Waist 🏋️ N.ami			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🏋️ Haruka,K	18:00 ~ 19:00 Basic 🏋️ 未確定		
		close			close	close		close
	18:00 ~ 19:00 Basic 🏋️ Haruna,F	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🏋️ Saki,Y			close	close		18:00 ~ 19:00 Pre Basic 🏋️ Saki,Y
	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning 🏋️ Yukina,K	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Kayan,C						19:30 ~ 20:30 Body Balance Yukina,K
	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Yukina,K	21:00 ~ 22:00 Basic 🏋️ 未確定						21:00 ~ 22:00 Waist 🏋️ N.ami

pilatesK ｲﾝﾀﾞﾂﾞﾆﾏｾﾂﾄﾞ

【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre	Pilates Workout	Hip & Leg		Hip & Leg	Pre Basic	
Kayan,C	Yukina,K	Haruka,K		Saki,Y	Saki,Y	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back & Arm	Beauty Conditioning	Basic		Shape up waist	Basic	
Haruka,K	Yukina,K	Haruna,F		Kayan,C	Haruna,F	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist	Basic	Release&Strength		Basic	Release&Strength	
N.ami	未確定	Kayan,C		Haruna,F	Saki,Y	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close
	jump to burn	Pre Basic				
	Yukina,K	Saki,Y				
	16:30 ~ 17:30					
	Hip & Leg					
	Haruka,K					
18:00 ~ 19:00						
Basic	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
未確定				Back & Arm	Pilates Barre	
19:30 ~ 20:30				Haruka,K	Kayan,C	
Hip & Leg				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
jump to burn			Waist			
Saki,Y			Yukina,K	N.ami		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pre Basic			Basic	Hip & Leg		
Saki,Y			未確定	Haruka,K		

 : 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。