

pilatesK イオン穂波		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/14 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	
Back&Arm	Waist		Hip&Leg	Back&Arm			Hip&Leg	
Yui.m	Yui.m		Yui.m	Nagi.k			Yui.m	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	
Waist	Basic		Beauty Conditioning	Basic			Basic	
Yui.m	Ruruka.k		Nagi.k	Ruruka.H			Ruruka.k	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
Basic			Basic	Beauty Conditioning			Pre Basic	
Hana.I			Ruruka.H	Nagi.k			Yui.m	
close			close	close			15:00 ~ 16:00	close
							Basic	
							Hana.I	
							17:30 ~ 18:30	
Waist								
Nagi.k			close					
16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Basic	Hip&Leg	Basic		Hip&Leg	Basic			
Ruruka.H	Yui.m	Ruruka.H		Yui.m	Ruruka.k			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Hip&Leg	Basic	Beauty Conditioning		Basic	Beauty Conditioning			
Yui.m	Ruruka.H	Nagi.k	Hana.I	Nagi.k				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic	Waist	Basic	Back&Arm	Waist				
Ruruka.H	Yui.m	Hana.I	Nagi.k	Nagi.k				

pilatesK イオン穂波		【 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	
Basic		Waist	Basic			Basic	Hip&Leg	
Ruruka.k		Yui.m	Hana.I			Ruruka.H	Yui.m	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip&Leg		Basic	Waist			Back&Arm	Basic	
Yui.m		Ruruka.H	Nagi.k			Nagi.k	Hana.I	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close
		Hip&Leg	Basic			Basic		
		Yui.m	Ruruka.H			Hana.I		
		close	15:00 ~ 16:00			close		
	Hip&Leg							
	Yui.m							
	17:30 ~ 18:30							
	Back&Arm							
Yui.m								
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
Basic	Beauty Conditioning	Back&Arm		Beauty Conditioning	Waist			
Hana.I	Nagi.k	Nagi.k		Nagi.k	Yui.m			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Waist	Basic	Beauty Conditioning		Basic	Beauty Conditioning			
Nagi.k	Hana.I	Nagi.k		Hana.I	Nagi.k			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic	Back&Arm	Basic		Hip&Leg	Back&Arm			
Hana.I	Nagi.k	Hana.I		Yui.m	Nagi.k			

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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週間前までにお願ひしております。
 ・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 イオン穂波

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/14 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 Hip&Leg Yui.m	10:30 ~ 11:30 Waist Nagi.k	close	10:30 ~ 11:30 Basic Hana.I	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Nagi.k	10:30 ~ 11:30 Basic Ruruka.H	close
	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Nagi.k	12:00 ~ 13:00 Basic Hana.I		12:00 ~ 13:00 Waist Nagi.k	12:00 ~ 13:00 Basic Hana.I	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Nagi.k	
	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Yui.m	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Nagi.k		13:30 ~ 14:30 Basic Ruruka.H	13:30 ~ 14:30 Waist Nagi.k	13:30 ~ 14:30 Basic Hana.H	
	close	15:00 ~ 16:00 Basic Ruruka.H		15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning Nagi.k	15:00 ~ 16:00 Basic Ruruka.H	15:00 ~ 16:00 Waist Nagi.k	
		17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning Nagi.k		17:30 ~ 18:30 Basic Hana.I	17:30 ~ 18:30 Back&Arm Nagi.k	17:30 ~ 18:30 Basic Ruruka.H	
	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Yui.m	16:30 ~ 17:30 Basic Hana.I		close	close	close	16:30 ~ 17:30 Basic Hana.I
	18:00 ~ 19:00 Basic Ruruka.H	18:00 ~ 19:00 Waist Nagi.k					18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Yui.m
	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Nagi.k	19:30 ~ 20:30 Basic Hana.I					19:30 ~ 20:30 Basic Ruruka.H

pilatesK イオン穂波

【 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
Pre Basic	Basic			Basic	Waist
Yui.m	Ruruka.H			Hana.I	Nagi.k
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip&Leg	Beauty Conditioning			Hip&Leg	Basic
Hana.I	Nagi.k			Yui.m	Hana.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close
Basic	Waist			Back&Arm	
Yui.m	Yui.m			Nagi.k	
close	15:00 ~ 16:00			close	
	Back&Arm				
	Nagi.k				
	17:30 ~ 18:30				
Basic					
Ruruka					
16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
Back&Arm		Basic	Pre Basic		
Nagi.k		Hana.I	Yui.m		
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic		Waist	Basic		
Hana.I		Nagi.k	Ruruka.H		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Beauty Conditioning		Pre Basic	Hip&Leg		
Nagi.k		Yui.m	Yui.m		

・休職可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、1時間前迄にお願ひしております。
※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。