

pilatesK ウエステ垂水		【 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	10:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	
Basic	Back&Arm		Basic	Back&Arm			Pre Basic	
Shiho.Y	Maho.S		Asuka.H	Kihiro.K			Shiho.Y	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	
Hip&Leg	Pre Basic		Waist	Hip&Leg			Back&Arm	
Maho.S	Shiho.Y		Kihiro.K	Maho.S			Kihiro.K	
close	close	10:30	close	14:30 ~ 15:30	close	close	close	
				Waist				
				Kihiro.K				
				16:30 ~ 17:30				
				Back&Arm				
				Maho.S				
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	close	close	close	17:00 ~ 18:00	
Waist	Basic	Back&Arm	Pre Basic				Basic	
Kihiro.K	Asuka.H	Shiho.Y	Shiho.Y				未定	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	
Pre Basic	Hip&Leg	Waist	Hip&Leg				Waist	
Asuka.H	Maho.S	Kihiro.K	Maho.S				Kihiro.K	

pilatesK ウエステ垂水		【 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			Waist	Hip&Leg
Asuka.H		Kihiro.K	Asuka.H			Asuka.H	Maho.S
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Waist		Back&Arm	Waist			Basic	Back&Arm
Shiho.Y		Maho.S	Kihiro.K			Shiho.Y	Kihiro.K
close	close	close	14:30 ~ 15:30	close	close	close	close
			Pre Basic				
			Shiho.Y				
			16:30 ~ 17:30				
			Hip&Leg				
			Asuka.H				
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	close	close	close	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00
Hip&Leg	Waist	Hip&Leg				Pre Basic	Basic
Maho.S	Shiho.Y	Maho.S				Shiho.Y	Asuka.H
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Back&Arm	Pre Basic	Basic				Back&Arm	Waist
Kihiro.K	Asuka.H	Asuka.H				Maho.S	Shiho.Y

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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 時間前までにお申し込みしております。
 ・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 ウエステ垂水

【 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 Pre Basic Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Maho.S	close	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Maho.S	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Asuka.H	close			
	12:30 ~ 13:30 Waist Kihiro.K	12:30 ~ 13:30 Basic Shiho.Y			12:30 ~ 13:30 Waist Asuka.H	12:30 ~ 13:30 Basic Shiho.Y				
	close	14:30 ~ 15:30 Waist Shiho.Y			14:30 ~ 15:30 Pre Basic Asuka.H	14:30 ~ 15:30 Waist Asuka.H				
		16:30 ~ 17:30 Pre Basic Asuka.H			16:30 ~ 17:30 Back&Arm Maho.S	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Maho.S				
		close			close					
		close			close					
		close			close					
		close			close					
	17:00 ~ 18:00 Waist Kihiro.K	17:00 ~ 18:00 Back&Arm Shiho.Y			close	close		close	close	17:00 ~ 18:00 Back&Arm Kihiro.K
	19:00 ~ 20:00 Pre Basic Asuka.H	19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Asuka.H								19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Maho.S

pilatesK ウエステ垂水

【 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	Pre Basic			Back&Arm	Basic
Maho.S	Azusa			Maho.S	Shiho.Y
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Pre Basic	Back&Arm			Pre Basic	Hip&Leg
Shiho.Y	Maho.S			Asuka.H	Maho.S
close	14:30 ~ 15:30			close	close
	Hip&Leg				
	Azusa				
	16:30 ~ 17:30				
	Waist				
	Kihiro.K				
17:00 ~ 18:00	close			17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00
Waist		Hip&Leg	Pre Basic		
Kihiro.K		Asuka.H	Asuka.H		
19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Back&Arm				Basic	Back&Arm
Maho.S				未定	Shiho.Y

・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週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは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。