

| pilatesK    カインズモール彦根 |                     | 【    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 | ~                             | 10:30    ~    11:30 | 10:30    ~    11:30 | 10:30    ~    11:30 | close               | 10:30    ~    11:30 |
| Pre Basic             | Back&Arm            | ~                             | Beauty Conditioning | Waist               | Back&Arm            |                     | Basic               |
| anna                  | Rina.H              |                               | Rina.H              | 未定                  | Saki.K              |                     | Saki.K              |
| 12:00    ~    13:00   | 12:30    ~    13:30 |                               | 12:00    ~    13:00 | 12:00    ~    13:00 | 12:30    ~    13:30 |                     | 12:00    ~    13:00 |
| Hip&Leg               | jump to burn        |                               | Basic               | Basic               | Waist               |                     | jump to burn        |
| Rina.H                | Rina.H              | ~                             | Seira.K             | Saki.K              | Rina.H              |                     | Rina.H              |
| 13:30    ~    14:30   | close               |                               | 13:30    ~    14:30 | 13:30    ~    14:30 | 14:30    ~    15:30 |                     | 13:30    ~    14:30 |
| Beauty Conditioning   |                     |                               | Hip&Leg             | Back&Arm            | Basic               |                     | Basic               |
| anna                  |                     |                               | Rina.H              | Saki.K              | Saki.K              |                     | Saki.K              |
| close                 |                     | ~                             | close               | 15:00    ~    16:00 | 16:30    ~    17:30 |                     | close               |
|                       |                     | ~                             |                     | jump to burn        | Hip&Leg             |                     |                     |
|                       |                     |                               |                     | Rina.H              | Rina.H              |                     |                     |
|                       |                     |                               |                     | ~                   | close               |                     |                     |
|                       |                     | ~                             |                     | 17:30    ~    18:30 | ~                   |                     |                     |
| 18:00    ~    19:00   |                     | 18:00    ~    19:00           | 18:00    ~    19:00 | 18:00    ~    19:00 | ~                   |                     | ~                   |
| Back&Arm              |                     | Hip&Leg                       | jump to burn        | Pre Basic           | ~                   | ~                   | Basic               |
| Saki.K                | anna                | anna                          | anna                | Seira.K             |                     |                     |                     |
| 19:30    ~    20:30   | 19:30    ~    20:30 | 19:30    ~    20:30           | 19:30    ~    20:30 | ~                   |                     |                     | ~                   |
| Waist                 | Basic               | Basic                         | Back&Arm            | ~                   | ~                   | Beauty Conditioning |                     |
| Rina.H                | Seira.K             | Seira.K                       | Saki.K              |                     |                     | anna                |                     |
| 21:00    ~    22:00   | 21:00    ~    22:00 | 21:00    ~    22:00           | 21:00    ~    22:00 |                     |                     | ~                   | ~                   |
| Basic                 | Waist               | Back&Arm                      | Waist               | ~                   | ~                   | Waist               |                     |
| Saki.K                | anna                | Saki.K                        | anna                |                     |                     | anna                |                     |

| pilatesK    カインズモール彦根 |                   | 【    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     | ~                 | 10:30   ~   11:30             | 10:30   ~   11:30   | 10:30   ~   11:30 | close   | 10:30   ~   11:30   | 10:30   ~   11:30 |
| Basic                 | ~                 | Back & Arm                    | Basic               | jump to burn      |         | Back & Arm          | Hip & Leg         |
| Seira.K               |                   | Saki.K                        | Seira.K             | anna              |         | Saki.K              | Rina.H            |
| 12:30   ~   13:30     |                   | ~                             | 12:00   ~   13:00   | 12:00   ~   13:00 |         | 12:30   ~   13:30   | 12:00   ~   13:00 |
| Hip & Leg             | ~                 | Waist                         | Waist               | Basic             |         | Basic               | Back & Arm        |
| Rina.H                |                   | anna                          | anna                | Seira.K           |         | Seira.K             | Saki.K            |
| close                 |                   | ~                             | 13:30   ~   14:30   | 13:30   ~   14:30 |         | 14:30   ~   15:30   | 13:30   ~   14:30 |
|                       | ~                 | Basic                         | Beauty Conditioning | Waist             |         | Back & Arm          |                   |
|                       |                   | Saki.K                        | anna                | anna              |         | Saki.K              |                   |
|                       |                   | ~                             | close               | 15:00   ~   16:00 |         | 16:30   ~   17:30   | close             |
|                       | Basic             |                               |                     | Basic             |         |                     |                   |
|                       | Seira.K           |                               |                     | Seira.K           |         |                     |                   |
|                       | ~                 | ~                             |                     |                   |         |                     |                   |
|                       | close             | ~                             |                     |                   |         |                     |                   |
|                       | 17:30   ~   18:30 | ~                             |                     |                   |         |                     |                   |
|                       | Back & Arm        |                               |                     |                   |         |                     |                   |
| anna                  |                   |                               |                     |                   |         |                     |                   |
| 18:00   ~   19:00     | 18:00   ~   19:00 | 18:00   ~   19:00             | ~                   | ~                 |         | 18:00   ~   19:00   | 18:00   ~   19:00 |
| Waist                 | Back & Arm        | Beauty Conditioning           | ~                   | ~                 |         | Beauty Conditioning | jump to burn      |
| anna                  | Saki.K            | Rina.H                        |                     |                   |         | anna                | anna              |
| 19:30   ~   20:30     | 19:30   ~   20:30 | 19:30   ~   20:30             |                     |                   |         | ~                   | ~                 |
| Back & Arm            | jump to burn      | Basic                         | ~                   | ~                 |         | Waist               | Basic             |
| Saki.K                | Rina.H            | Seira.K                       |                     |                   |         | anna                | Seira.K           |
| 21:00   ~   22:00     | 21:00   ~   22:00 | 21:00   ~   22:00             |                     |                   |         | ~                   | ~                 |
| Pre Basic             | Basic             | Hip & Leg                     | ~                   | ~                 |         | Basic               | Waist             |
| anna                  | Saki.K            | Rina.H                        |                     |                   | Seira.K | anna                |                   |

・体験可能レッスン  
 ・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時間前までにお願しております。  
 ・レッスン開始時刻 1時間前を切ったで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 カインズモール彦根                  |                                              | 【 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                                   |
| ~                                   | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Seira.K            | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>anna | 10:30 ~ 11:30<br>Hip&Leg<br>anna      | close  | 10:30 ~ 11:30<br>Beauty Conditioning<br>Rina.H | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>Saki.K     | ~                                   |
| ~                                   | 12:00 ~ 13:00<br>Beauty Conditioning<br>anna | 12:00 ~ 13:00<br>Hip&Leg<br>anna  | 12:30 ~ 13:30<br>Back&Arm<br>Saki.K   |        | 12:00 ~ 13:00<br>Back&Arm<br>Saki.K            | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>Rina.H | ~                                   |
| ~                                   | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Seira.K            | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Seira.K | 14:30 ~ 15:30<br>jump to burn<br>anna |        | 13:30 ~ 14:30<br>Hip&Leg<br>Rina.H             | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Seira.K       | ~                                   |
| ~                                   | close                                        | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>anna    | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Saki.K      |        | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Saki.K               | 15:00 ~ 16:00<br>Hip&Leg<br>Rina.H      | ~                                   |
| ~                                   |                                              | close                             | ~                                     |        | close                                          | close                                   | ~                                   |
| ~                                   |                                              | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Seira.K | ~                                     |        | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>Rina.H               | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Seira.K       | ~                                   |
| 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Saki.K    |                                              | ~                                 | ~                                     |        | ~                                              | ~                                       | 18:00 ~ 19:00<br>Back&Arm<br>Saki.K |
| 19:30 ~ 20:30<br>Hip&Leg<br>Rina.H  | 19:30 ~ 20:30<br>Pre Basic<br>anna           | ~                                 | ~                                     |        | ~                                              | ~                                       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Seira.K   |
| 21:00 ~ 22:00<br>Back&Arm<br>Saki.K | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>Rina.H      | ~                                 | ~                                     |        | ~                                              | ~                                       | 21:00 ~ 22:00<br>Back&Arm<br>Saki.K |

| pilatesK カインズモール彦根  |               |               | 【 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 | 10:30 ~ 11:30     | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close |               | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30       | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 |
| Hip&Leg             |               | Basic         |                   | jump to burn  |               |       |               | Basic         |                     | Waist         |               |
| Rina.H              |               | Seira.K       |                   | Rina.H        |               |       |               | Seira.K       |                     | 未定            |               |
| 12:00 ~ 13:00       | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30     | 12:30 ~ 13:30 |               |       |               | 12:00 ~ 13:00 |                     | 12:30 ~ 13:30 |               |
| Pre Basic           |               | Waist         |                   | Basic         |               |       |               | Hip&Leg       |                     | Back&Arm      |               |
| anna                |               | Rina.H        |                   | Seira.K       |               |       |               | Rina.H        |                     | Saki.K        |               |
| 13:30 ~ 14:30       | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30     | 14:30 ~ 15:30 |               |       |               | 13:30 ~ 14:30 |                     |               |               |
| Beauty Conditioning |               | Basic         |                   | Hip&Leg       |               |       |               | Basic         |                     |               |               |
| Rina.H              |               | Seira.K       |                   | Rina.H        |               |       |               | Seira.K       |                     |               |               |
| close               |               | 15:00 ~ 16:00 |                   | 16:30 ~ 17:30 |               |       |               |               | close               |               | close         |
|                     |               | Hip&Leg       |                   | Basic         |               |       |               |               |                     |               |               |
|                     |               | Rina.H        |                   | Seira.K       |               |       |               |               |                     |               |               |
|                     |               | close         |                   | ~             |               |       |               |               |                     |               |               |
|                     |               | 17:30 ~ 18:30 |                   | ~             |               |       |               |               |                     |               |               |
|                     |               | Back&Arm      |                   |               |               |       |               |               |                     |               |               |
| Saki.K              |               |               |                   |               |               |       |               |               |                     |               |               |
| 18:00 ~ 19:00       | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00     | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |       | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00       | 18:00 ~ 19:00 |               |
| Back&Arm            |               |               |                   |               |               |       | Back&Arm      |               | Hip&Leg             |               |               |
| Saki.K              |               |               |                   |               |               |       | Saki.K        |               | Rina.H              |               |               |
| 19:30 ~ 20:30       | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30     | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |       | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30       | 19:30 ~ 20:30 |               |
| jump to burn        |               |               |                   |               |               |       | Waist         |               | jump to burn        |               |               |
| anna                |               |               |                   |               |               |       | Rina.H        |               | anna                |               |               |
| 21:00 ~ 22:00       | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00     | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |       | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00       | 21:00 ~ 22:00 |               |
| Basic               |               |               |                   |               |               |       | Basic         |               | Beauty Conditioning |               |               |
| Saki.K              |               |               |                   |               |               |       | Saki.K        |               | Rina.H              |               |               |

・体験可能レッスン  
・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。  
・レッスン開始時刻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。