

pilatesK シーモール下関店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/12 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	
jump to burn	Waist 🏋️		Waist 🏋️	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️	
kana.s	Miyuu.N		Miyuu.N	mayu.h	mayu.h		mayu.h	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🏋️	Body Balance		Pre Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Pilates Barre		jump to burn	
mayu.h	kana.s		Yachi	Miyuu.N	kana.s		kana.s	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Pilates Barre			Hip & Leg 🏋️	jump to burn	Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️	
kana.s			Miyuu.N	kana.s	mayu.h		mayu.h	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
					Back & Arm 🏋️	Body Balance		
					mayu.h	kana.s		
					close			
17:30 ~ 18:30			Waist 🏋️					
Miyuu.N								
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00
Beauty Conditioning 🏋️			Basic 🏋️	Hip Punch	Advance			Hip Punch
Yachi			mayu.h	Yachi	kana.s			Yachi
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️	Pilates Cardio	Advance				
mayu.h	Miyuu.N	mayu.h	Yachi	kana.s				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Hip Punch	Back & Arm 🏋️	Pre Basic 🏋️	Body Balance	Beauty Conditioning 🏋️				
Yachi	mayu.h	Yachi	kana.s	Yachi				

pilatesK シーモール下関店		【 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		
Hip Punch		Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Pilates Cardio		Waist 🌿	Pilates Barre		
Yachi		mayu.h	Miyuu.N	Yachi		Miyuu.N	kana.s		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Advance	Waist 🌿		Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		
mayu.h		Miyuu.N	kana.s	Miyuu.N		Yachi	Miyuu.N		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Basic 🌿	Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Hip & Leg 🌿			
		mayu.h	Miyuu.N	Yachi		Miyuu.N			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close				
			Basic 🌿	Hip & Leg 🌿					
			kana.s	Miyuu.N					
			close						
		17:30 ~ 18:30							
		Body Balance							
		kana.s							
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Pilates Cardio				Pilates Barre	Hip Punch
Miyuu.N	mayu.h	Yachi	kana.s	Yachi					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
jump to burn	Body Balance	Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿					
kana.s	kana.s	Miyuu.N	Yachi	mayu.h					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿	jump to burn	Advance					
Miyuu.N	mayu.h	Yachi	kana.s	Yachi					

：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 シーモール下関店

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/12 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿	
	Yachi	Yachi	mayu.h		mayu.h	Yachi	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Basic 🌿	Waist 🌿	Body Balance		Hip Punch	Waist 🌿	
	kana.s	Miyuu.N	kana.s		Yachi	Miyuu.N	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Hip Punch	Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Pilates Cardio	
	Yachi	Yachi	mayu.h		mayu.h	Yachi	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Hip & Leg 🌿	jump to burn		Body Balance	Advance	
		Miyuu.N	kana.s		kana.s	kana.s	
		close	close		close	close	
	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
	Back & Arm 🌿		Pre Basic 🌿		Hip & Leg 🌿		
	mayu.h		Yachi		Miyuu.N		
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	close	close	close	close	Basic 🌿	
Miyuu.N	Miyuu.N					mayu.h	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
jump to burn	Pilates Barre					Waist 🌿	
kana.s	kana.s					Miyuu.N	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🌿	Waist 🌿					Back & Arm 🌿	
Miyuu.N	Miyuu.N	mayu.h					

pilatesK シーモール下関店

【 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
Basic 🏊	Waist 🏊	Pilates Cardio		Pre Basic 🏊	Hip & Leg 🏊
mayu.h	Miyuu.N	Yachi		Yachi	Miyuu.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Beauty Conditioning 🏊	Pilates Barre	Basic 🏊		jump to burn	Basic 🏊
Yachi	kana.s	mayu.h		kana.s	mayu.h
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊		Hip Punch	
mayu.h	Miyuu.N	Yachi		Yachi	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Basic 🏊	Back & Arm 🏊			
	mayu.h	mayu.h			
	close	close			
	17:30 ~ 18:30				
	Body Balance				
kana.s	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
jump to burn		Hip & Leg 🏊		Body Balance	
kana.s		Miyuu.N		kana.s	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Hip Punch		Advance		Pilates Cardio	
Yachi		kana.s		Yachi	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Basic 🏊		Waist 🏊		Back & Arm 🏊	
kana.s	Miyuu.N	mayu.h			

🌱 : 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。