

pilatesK 倉敷店		【 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		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🍌		Basic 🍌				Release&Strength		Shape up waist		Waist 🍌				Basic 🍌	
arisa		arisa				RINA.O		arisa		Rio.Y				Rio.Y	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
jump to burn		Shape up waist				Waist 🍌		Hip & Leg 🍌		Beauty Conditioning 🍌				Waist 🍌	
RINA.O		Miyuu.N				Hiromi.S		RINA.O		Hiromi.S				Hiromi.S	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🍌						Basic 🍌		Back & Spine		Basic 🍌				Pilates Cardio	
arisa						RINA.O		arisa		Rio.Y				Rio.Y	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				jump to burn				Back & Arm 🍌							
				RINA.O				Hiromi.S							
				close											
				17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
Beauty Conditioning 🍌				Release&Strength		Waist 🍌		Hip & Leg 🍌		close		Back & Spine			
Hiromi.S				RINA.O		arisa		Rio.Y				arisa			
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00							
Basic 🍌		Back & Spine		Pre Basic 🍌		Beauty Conditioning 🍌		Pre Basic 🍌							
RINA.O		arisa		Hiromi.S		Hiromi.S		Hiromi.S							
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30							
Waist 🍌		Hip & Leg 🍌		Pilates Cardio		Basic 🍌		Back & Arm 🍌							
Hiromi.S		RINA.O		arisa		Rio.Y		arisa							

pilatesK 倉敷店		【 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		
Release&Strength		Basic	Back & Arm	Hip & Leg		jump to burn	Basic		
arisa		Mahiro.K	Hiromi.S	RINA.O		RINA.O	RINA.O		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 11:30		
Hip & Leg		Release&Strength	Pilates Cardio	Back & Arm		Back & Spine	Hip & Leg		
RINA.O		arisa	arisa	Hiromi.S		arisa	Rio.Y		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Basic	Waist	Basic		Basic			
		Mahiro.K	Hiromi.S	RINA.O		RINA.O			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close			
			Basic	Beauty Conditioning					
			arisa	Hiromi.S					
			close						
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
		Back & Arm	Hip & Leg	Basic		Pre Basic		Waist	
		Hiromi.S	RINA.O	RINA.O		Hiromi.S		arisa	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00			
Basic	Beauty Conditioning	Back & Arm	Release&Strength	Pilates Cardio					
RINA.O	Hiromi.S	arisa	arisa	Rio.Y					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30			
Beauty Conditioning	Basic	jump to burn	Back & Arm	Shape up waist					
Hiromi.S	RINA.O	RINA.O	Hiromi.S	arisa					

🟢：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 倉敷店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	Back & Spine	Release&Strength	Pre Basic 🍃		Basic 🍃	Back & Arm 🍃			
	arisa	RINA.O	Hiromi.S		Mahiro.K	Hiromi.S			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Pilates Cardio		Hip & Leg 🍃	Pilates Cardio			
	Rio.Y	arisa	arisa		RINA.O	Rio.Y			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
	Back & Arm 🍃	jump to burn	Waist 🍃		Basic 🍃	Beauty Conditioning 🍃			
	arisa	RINA.O	Hiromi.S		Mahiro.K	Hiromi.S			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			
		Waist 🍃	Hip & Leg 🍃		Release&Strength	Hip & Leg 🍃			
		arisa	arisa		RINA.O	Rio.Y			
		close	close		close	close		close	
	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
Basic 🍃	Waist 🍃		Pre Basic 🍃						
arisa	RINA.O		Hiromi.S						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30					
Beauty Conditioning 🍃	Back & Arm 🍃			Basic 🍃					
Hiromi.S	Hiromi.S			RINA.O					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	Waist 🍃				
Hip & Leg 🍃	jump to burn			Hiromi.S					
RINA.O	RINA.O			20:30 ~ 21:30					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30					
Pre Basic 🍃	Beauty Conditioning 🍃			Hip & Leg 🍃					
Hiromi.S	Hiromi.S			RINA.O					

pilatesK 倉敷店		【 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	
Pre Basic 🌈		Back & Arm 🌈		Waist 🌈				Pilates Cardio		Back & Arm 🌈	
Hiromi.S		Hiromi.S		Hiromi.S				arisa		arisa	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
Waist 🌈		Back & Spine		Hip & Leg 🌈				Waist 🌈		Beauty Conditioning 🌈	
RINA.O		arisa		RINA.O				Hiromi.S		Hiromi.S	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close	
Back & Arm 🌈		Beauty Conditioning 🌈		Pre Basic 🌈				Release&Strength			
Hiromi.S		Hiromi.S		Hiromi.S				arisa			
close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close			
		Basic 🌈		Basic 🌈							
		arisa		RINA.O							
		close		close							
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30									
Shape up waist		jump to burn									
arisa		RINA.O									
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00			
Basic 🌈		close		Basic 🌈		Shape up waist					
RINA.O				Back & Arm 🌈		arisa					
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30					
Pilates Cardio				Hip & Leg 🌈		Basic 🌈					
arisa				RINA.O		RINA.O					

 : 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。