

pilatesK 桑名サンシパーク		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/09/17 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		
Waist 🌿	Pre Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Basic 🌿			Pre Basic 🌿		
T.Miho	monami.O		Asuka.A	monami.O			monami.O		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00		
Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Hip & Leg 🌿	Hip & Leg 🌿			Hip & Leg 🌿		
monami.O	monami.O		T.Miho	T.Miho			T.Miho		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg 🌿			Basic 🌿	Release&Strength			Basic 🌿		
T.Miho			Asuka.A	monami.O			monami.O		
close			close	15:00 ~ 16:00			close		
				Waist 🌿					
				T.Miho					
				close					
close			17:30 ~ 18:30						
			Hip & Leg 🌿						
			T.Miho						
			close						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close	close	18:00 ~ 19:00
Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿					
monami.O	Asuka.A	Asuka.A	monami.O	Asuka.A					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Release&Strength	Waist 🌿	Waist 🌿					
Asuka.A	T.Miho	monami.O	T.Miho	T.Miho					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿					
Asuka.A	T.Miho	Asuka.A	monami.O	Asuka.A					

pilatesK 桑名サンシパーク		【 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		
Hip & Leg 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿			Basic 🌿	Back & Arm 🌿		
T.Miho		monami.O	Asuka.A			Haruka.K	Asuka.A		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Waist 🌿		Back & Arm 🌿	Waist 🌿			jump to burn	Basic 🌿		
T.Miho		Asuka.A	T.Miho			Haruka.K	Asuka.A		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close	
		Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿			Back & Arm 🌿	close		
		monami.O	T.Miho			Asuka.A			
		close	15:00 ~ 16:00			close			close
			Basic 🌿						
			Asuka.A						
			close						
		17:30 ~ 18:30	close						
		Waist 🌿							
		T.Miho							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Release&Strength	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿			Basic 🌿			
monami.O	Asuka.A	T.Miho	Asuka.A			monami.O			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			
Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿	Basic 🌿	Pre Basic 🌿			Hip & Leg 🌿			
Asuka.A	monami.O	Asuka.A	monami.O			T.Miho			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			
Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿	Release&Strength			Waist 🌿			
Asuka.A	monami.O	T.Miho	monami.O			T.Miho			

🌿：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 桑名サンシパーク

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/09/17 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱	
	monami.O	T.Miho			T.Miho	monami.O	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Waist 🌱	Basic 🌱			Basic 🌱	Waist 🌱	
	T.Miho	monami.O			Asuka.A	T.Miho	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Release&Strength	Waist 🌱			Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	
	monami.O	T.Miho			T.Miho	Asuka.A	
	close	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Beauty Conditioning 🌱			Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	
		monami.O			Asuka.A	monami.O	
		close			close	close	
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Basic 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱				
monami.O	Asuka.A	Asuka.A	T.Miho				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱					Waist 🌱	
monami.O	T.Miho					T.Miho	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Waist 🌱	Back & Arm 🌱					Basic 🌱	
T.Miho	Asuka.A					Asuka.A	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pre Basic 🌱	Basic 🌱	close	close	close	close	Hip & Leg 🌱	
monami.O	Asuka.A					T.Miho	

pilatesK 桑名サンシパーク

【 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 🌱	Back & Arm 🌱			Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱
T.Miho	Asuka.A			T.Miho	monami.O
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pre Basic 🌱	Waist 🌱			Waist 🌱	Back & Arm 🌱
monami.O	T.Miho			T.Miho	Asuka.A
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close
Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱			Basic 🌱	
monami.O	Asuka.A			Asuka.A	
close	15:00 ~ 16:00			close	
	Waist 🌱				
	T.Miho				
	close				
17:30 ~ 18:30	Hip & Leg 🌱				
T.Miho					
18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic 🌱		Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
Asuka.A		monami.O	T.Miho		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist 🌱		Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱		
T.Miho		Asuka.A	monami.O		
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱			
Asuka.A	monami.O	T.Miho			

🌱 : 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。