

pilatesK 網島店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/13 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 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Back & Spine	Back & Arm 🏋️		jump to burn	
Ami.i	Mari.N		Miki.N	Mio.I	Ami.i		Mio.I	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic 🏋️	Waist 🏋️		Pilates Cardio	Basic 🏋️	jump to burn		Pre Basic 🏋️	
Mari.N	TOWA.s		Miki.N	Mari.N	Mio.I		Mio.I	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Pilates Barre			Basic 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️	
Mio.I			Mari.N	TOWA.s	Ami.i		Ami.i	
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
close			close	close	Pre Basic 🏋️		Beauty Conditioning 🏋️	close
					Mio.I		Mio.I	
					17:30 ~ 18:30			
				Back & Arm 🏋️				
				TOWA.s				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close	close
Hip & Leg 🏋️	Pilates Cardio	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Back & Spine				
Mio.I	yun	TOWA.s	Ami.i	Mio.I				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️				
Ami.i	Mari.N	Ami.i	TOWA.s	Mari.N				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Shape up waist	Body Balance	Waist 🏋️	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️				
Mio.I	yun	TOWA.s	TOWA.s				TOWA.s	

pilatesK 網島店		【 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
Waist 🏊		Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Waist 🏊		Back & Arm 🏊	Basic 🏊
TOWA.s		Mari.N	Ami.I	TOWA.s		TOWA.s	Mari.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm 🏊		Beauty Conditioning 🏊	Body Balance	Basic 🏊		Basic 🏊	Back & Spine
Ami.I		Mio.I	yun	Ami.I		Mari.N	Mio.I
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
close		Shape up waist	Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Waist 🏊	close
		Mio.I	Mari.N	Ami.I		TOWA.s	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		close	Pilates Cardio	Waist 🏊		close	
			yun	TOWA.s			
			17:30 ~ 18:30				
		Basic 🏊					
		Mari.N					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close	18:00 ~ 19:00
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊		jump to burn		
Mari.N	Mio.I	Mio.I	Ami.I		Mio.I		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Shape up waist	Pilates Barre	Back & Arm 🏊	Waist 🏊		Basic 🏊		
Mio.I	Mio.I	Ami.I	TOWA.s		Ami.I		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊	jump to burn	Basic 🏊		Waist 🏊		
Mio.I	Mari.N	Mio.I			Ami.I	TOWA.s	

♪：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 網島店		【 09/17 ~			09/24 】		スケジュール		2026/08/13	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		Shape up waist	Waist				
	Miki.N	Yuka.F	Mari.N		Mio.I	Nanase.N				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
	Hip & Leg	Basic	Shape up waist		Basic	Back & Spine				
	Miki.N	Mari.N	Mio.I		Mari.N	Mio.I				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
	Basic	Back & Arm	Basic		Pilates Barre	Basic				
	Ami.I	TOWA.s	Mari.N		Mio.I	Ami.I				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00				
	close	Body Balance	Back & Spine		Basic	Beauty Conditioning				
		Yuka.F	Mio.I			Mio.I				
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						
	Waist			jump to burn	Hip & Leg					
	TOWA.s	close	close							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00				
Beauty Conditioning	Basic					Pre Basic				
Mio.I	Mari.N					Mio.I				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30				
Back & Arm	Waist					Hip & Leg				
TOWA.s	TOWA.s			Nanase.N						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
Hip & Leg	Back & Arm									
Mio.I	TOWA.s									

pilatesK 網島店		【 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
Pilates Barre	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊		Waist 🏊	Pre Basic 🏊
Mio.I	Ami.I	Nanase.N		Nanase.N	Mio.I
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic 🏊	Body Balance	Basic 🏊		Basic 🏊	Back & Arm 🏊
Mari.N	Yuka.F	Mari.N		Ami.I	Ami.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
jump to burn	Basic 🏊	Waist 🏊		Hip & Leg 🏊	
Mio.I	Mari.N	Nanase.N		Nanase.N	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
close	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		close	
	Yuka.F	Mari.N			
	17:30 ~ 18:30				
	Back & Arm 🏊				
	Ami.I				
18:00 ~ 19:00	close	close			18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio			Back & Arm 🏊		Waist 🏊
yun			Ami.I		TOWA.s
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🏊			Basic 🏊	jump to burn	
Mari.N			Mari.N	Mio.I	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Body Balance			Back & Arm 🏊	Basic 🏊	
yun			Ami.I	Mari.N	

 : 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。