

pilatesK 網島店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/17 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		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						13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Pilates Barre		close				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		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		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
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 🏋️				Waist 🏋️					
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
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Shape up waist	Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Waist 🏊	
		Mio.I	Mari.N	Ami.I		TOWA.s	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Pilates Cardio	Waist 🏊			
			yun	TOWA.s			
		17:30 ~ 18:30					
Basic 🏊							
Mari.N							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	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		2026/08/17 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 Pilates Cardio	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 🌱	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱	close	
	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			Mari.N		Mio.I
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		Waist 🌱				jump to burn		Hip & Leg 🌱
	TOWA.s			Mio.I	Nanase.N			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	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			21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱			Back & Arm 🌱				
Mio.I	TOWA.s			Ami.I				

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		close		close			
		Yuka.F		Mari.N									
		17:30 ~ 18:30											
		Back & Arm 🏊											
		Ami.I		close									
18:00 ~ 19:00		close				18:00 ~ 19:00		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		close		21:00 ~ 22:00		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。