

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
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 🌿	Basic 🌿			Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	
	monami.O	Asuka.m			T.Miho	T.Miho	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Hip & Leg 🌿	jump to burn			Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿	
	T.Miho	未定			Asuka.m	monami.O	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close	
	Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿			Hip & Leg 🌿		
	monami.O	T.Miho			T.Miho		
	close	15:00 ~ 16:00			close		
		Back & Arm 🌿					
		Asuka.m					
		CLOSE					
	close	17:30 ~ 18:30			close		
		Basic 🌿					
		Asuka.m					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	close	Basic 🌿	Release&Strength	Back & Arm 🌿		
Asuka.m	Asuka.m		Asuka.m	monami.O	Asuka.m		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist 🌿	Hip & Leg 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿		
T.Miho	T.Miho		monami.O	Asuka.m	monami.O		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Pre Basic 🌿	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿		
Asuka.m	Asuka.m		monami.O	Asuka.m	monami.O		

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿			jump to burn	Back & Arm 🌿		Pre Basic 🌿
Asuka.m	monami.O			未定	Asuka.m		monami.O
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿			Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿		Back & Arm 🌿
Asuka.m	T.Miho			monami.O	Asuka.m		Asuka.m
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Waist 🌿	Pre Basic 🌿			Waist 🌿		Release&Strength	
T.Miho	monami.O			T.Miho		monami.O	
close	15:00 ~ 16:00			close		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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pre Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	jump to burn		
monami.O		Asuka.m	monami.O	monami.O	未定		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Release&Strength		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿		
monami.O		Asuka.m	T.Miho	T.Miho	Asuka.m		
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist 🌿		Release&Strength	Waist 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		
T.Miho		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

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2026/09/12 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist 🏋️			Back & Arm 🏋️	Pre Basic 🏋️		Basic 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️	
T.Miho			Asuka.m	monami.O		Asuka.m	Honoka.T	
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🏋️			Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️		jump to burn	Back & Arm 🏋️	
Asuka.m			T.Miho	Asuka.m		Yukina.K	Asuka.m	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🏋️			Basic 🏋️			Beauty Conditioning 🏋️	Waist 🏋️	
T.Miho			Asuka.m			Yukina.K	Honoka.T	
15:00 ~ 16:00			close			close	close	15:00 ~ 16:00
Back & Arm 🏋️								Basic 🏋️
Asuka.m								Asuka.m
CLOSE								CLOSE
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Waist 🏋️								Back & Arm 🏋️
T.Miho								Asuka.m
close								18:00 ~ 19:00
	Beauty Conditioning 🏋️	Waist 🏋️		Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️			
	monami.O	T.Miho		Asuka.m	T.Miho			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Pre Basic 🏋️	Release&Strength	jump to burn	Waist 🏋️				
	monami.O	monami.O	未定	T.Miho				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️					
T.Miho	T.Miho	Asuka.m	Asuka.m					

pilatesK 桑名サンシパーク

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
日	月	火	水	木	金	土	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
		T.Miho	T.Miho		Asuka.m	monami.O	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
		Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Waist 🌱	jump to burn	
		Asuka.m	monami.O		T.Miho	未定	
		~	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Hip & Leg 🌱			Basic 🌱	Pre Basic 🌱	
		T.Miho			Asuka.m	monami.O	
		close			close	15:00 ~ 16:00	
						Hip & Leg 🌱	
						T.Miho	
						CLOSE	
						17:30 ~ 18:30	
		Release&Strength					
		monami.O			close		
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Back & Arm 🌱	Basic 🌱			Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱
		Asuka.m	Asuka.m			T.Miho	monami.O
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Release&Strength	Back & Arm 🌱			Basic 🌱	Pre Basic 🌱
		monami.O	Asuka.m			Asuka.m	monami.O
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
		Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱			Waist 🌱	Hip & Leg 🌱
		monami.O	monami.O			T.Miho	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。