

pilatesK		イナツ名西店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/10/09 更新											
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		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close					
		Beauty Conditioning 🌿		Back & Arm 🌿		Basic 🌿				Waist 🌿		Shape up waist							
		Yukina.K		Haruka.K		Anzu.M				Yukina.K		Kayan.C							
		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00							
		Waist 🌿		Basic 🌿		Pilates Workout				Basic 🌿		Pre Basic 🌿							
		Haruna.F		Haruna.F		Yukina.K				Anzu.M		Saki.Y							
		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30							
		Pilates Workout		Body Balance		Waist 🌿				Beauty Conditioning 🌿		Hip & Leg 🌿							
		Yukina.K		Yukina.K		Haruna.F				Yukina.K		Haruka.K							
		close		close		15:00 ~ 16:00				16:30 ~ 17:30		close				close		close	
						Hip & Leg 🌿				Back & Arm 🌿									
						Haruka.K				Haruka.K									
16:30 ~ 17:30																			
Waist 🌿																			
Haruna.F																			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00							
Body Balance		Pilates Barre		close		close		Hip & Leg 🌿		Waist 🌿		Basic 🌿							
Haruka.K		Kayan.C						Haruka.K		Haruna.F		Haruna.F							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Hip & Leg 🌿		Basic 🌿						Back & Arm 🌿		jump to burn		Back & Arm 🌿							
Saki.Y		Anzu.M						Yukina.K		Yukina.K		Haruka.K							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Basic 🌿		Release&Strength						Body Balance		Basic 🌿		Hip & Leg 🌿							
Anzu.M		Saki.Y						Haruka.K		Haruna.F		Haruka.K							

pilatesK 伊勢の名西店			【 10/09 ~ 10/16 】	スケジュール			
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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	Waist 🌿		Basic 🌿	Pre Basic 🌿		Pilates Workout
Saki.Y	Kayan.C	Haruna.F		Anzu.M	Saki.Y		Yukina.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Pre Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Release&Strength		Hip & Leg 🌿
Saki.Y	Haruna.F	Haruna.F		Haruka.K	Saki.Y		Saki.Y
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Body Balance	Basic 🌿		Release&Strength
Yukina.K	Anzu.M	Haruka.K		Haruka.K	Anzu.M	Saki.Y	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close
	Waist 🌿	Pilates Workout					
	Haruna.F	Yukina.K					
	16:30 ~ 17:30	close					
	jump to burn						
	Kayan.C						
	18:00 ~ 19:00						
Basic 🌿	close						
Anzu.M							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Back & Arm 🌿		Pre Basic 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿		
Haruka.K		Saki.Y	Haruna.F	Yukina.K	Anzu.M		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Body Balance		Pilates Workout	Waist 🌿	Basic 🌿	Pilates Barre		
Haruka.K	Yukina.K	Haruna.F	Anzu.M	Kayan.C			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	jump to burn	Beauty Conditioning 🌿			
Anzu.M	Saki.Y	Haruka.K	Yukina.K	Yukina.K			

🌿：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。

pilatesK イナカ名西店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/10/09 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	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Basic 🇯🇵	jump to burn		Beauty Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Back&Arm 🇯🇵	Pilates Barre			
Haruna.F	Yukina.K		Yukina.K	Anzu.M		Haruka.K	Kayan.C			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Body Balance	Back&Arm 🇯🇵		Pilates Barre	Back&Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Hip&Leg 🇯🇵			
Haruka.K	Yukina.K		Kayan.C	Yukina.K		Haruna.F	Anzu.M			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Pilates Barre	Basic 🇯🇵		Pilates Workout	Pre Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Release&Strength			
Kayan.C	Anzu.M		Yukina.K	Saki.Y		Haruna.F	Saki.Y			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Pre Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵								
Saki.Y	Haruna.F	Anzu.M								
16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30			jump to burn					
Shape up waist		Kayan.C								
Kayan.C		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			Pre Basic 🇯🇵		
Waist 🇯🇵		Saki.Y								
Haruna.F		close			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
close					Shape up waist			Hip&Leg 🇯🇵	Back&Arm 🇯🇵	Body Balance
					Kayan.C			Haruka.K	Haruka.K	Haruka.K
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Release&Strength		Pilates Barre	Hip&Leg 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵					
	Saki.Y		Kayan.C	Anzu.M	Saki.Y					
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
	Pre Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Hip&Leg 🇯🇵					
	Saki.Y	Haruna.F	Haruna.F	Saki.Y						

pilatesK インター名西店		【 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						
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Body Balance		Hip & Leg 🌿	Shape up waist		jump to burn	Pre Basic 🌿						
Haruka.K		Anzu.M	Kayan.C		Yukina.K	Kayan.C						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Waist 🌿		Pre Basic 🌿	Pilates Barre		Body Balance	Back & Arm 🌿						
Yukina.K		Saki.Y	Kayan.C		Yukina.K	Haruka.K						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Release&Strength		Back & Arm 🌿	Waist 🌿						
Haruka.K		Anzu.M	Saki.Y		Haruka.K	Haruna.F						
16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00					
Pilates Workout							Basic 🌿					
Yukina.K							Haruna.F					
							16:30 ~ 17:30					
							Beauty Conditioning 🌿					
							Yukina.K					
							18:00 ~ 19:00					
							Hip & Leg 🌿					
							Anzu.M					
							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
							jump to burn	Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿		
							Yukina.K	Yukina.K	Haruna.F	Haruna.F		
							19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
							Back & Arm 🌿	Pilates Workout	Waist 🌿	Basic 🌿		
	Haruka.K	Yukina.K	Haruna.F	Anzu.M								
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
	Pilates Workout	Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿								
	Yukina.K	Saki.Y	Haruka.K	Anzu.M								

 : 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。