

pilatesK 伏魔津南店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/11 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	close	close
	Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Back & Spine		Hip Punch		
	Mizuho.T	Kanami.O	Kanami.O		Kanami.O		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
	Pre Basic 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Hip & Leg 🏊		
	Kanami.O	yuka.n	Kanami.O		Mizuho.T		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Body Balance	Hip Punch	Basic 🏊		Body Balance		
	Mizuho.T	Kanami.O	yuka.n		Mizuho.T		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00		
		Waist 🏊	Pre Basic 🏊		Back & Arm 🏊		
		Mizuho.T	Kanami.O		Back & Arm 🏊		
		close	close		close	close	
Hip & Leg 🏊				Basic 🏊			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	未確定	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist 🏊	Basic 🏊			Basic 🏊	Back & Arm 🏊		
Kasumi.A	未確定			Mizuho.T	未確定		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic 🏊	jump to burn			Back & Spine	Beauty Conditioning 🏊		
yuka.n	Kanami.O			Kanami.O	Kanami.O		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Pre Basic 🏊	Basic 🏊				
Kasumi.A	Kasumi.A	Kanami.O	yuka.n				

pilatesK ｲﾝﾃｰﾈﾙ津南店			【 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
Pre Basic 🏊	Body Balance	Back&Arm 🏊		Waist 🏊	Back&Arm 🏊		jump to burn
Kanami.O	Mizuho.T	Kasumi.A		Kasumi.A	未確定		未確定
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back&Spine	Back&Arm 🏊	Basic 🏊		Back&Arm 🏊	Pre Basic 🏊		Basic 🏊
Kanami.O	未確定	yuka.n		未確定	Kanami.O		yuka.n
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Basic 🏊	Hip&Leg 🏊	Waist 🏊		Basic 🏊			Hip&Leg 🏊
yuka.n	Mizuho.T	Kasumi.A		yuka.n			Mizuho.T
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Basic 🏊	Hip&Leg 🏊					
	未確定	Mizuho.T					
	close	close					
17:30 ~ 18:30							
Waist 🏊							
Kasumi.A	close	close					
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist 🏊			Hip Punch	Body Balance	Basic 🏊	Back&Arm 🏊	
Kasumi.A			Kanami.O	Mizuho.T	Mizuho.T	Kasumi.A	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Body Balance			Basic 🏊	jump to burn	Waist 🏊	Basic 🏊	
Mizuho.T	未確定	未確定	Kasumi.A	yuka.n			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back&Arm 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊	Hip&Leg 🏊	Waist 🏊			
Kasumi.A	Kanami.O	yuka.n	Mizuho.T	Kasumi.A			

🏊：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 イモール津南店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/11 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip Punch	Basic 🍌		Pre Basic 🍌	Hip Punch		Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌		
Kanami.O	yuka.n		Kanami.O	Kanami.O		Kasumi.A	Mizuho.T		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic 🍌	Waist 🍌		Basic 🍌	Back & Arm 🍌		Waist 🍌	jump to burn		
yuka.n	Kasumi.A		Kasumi.A	yuka.n		Kasumi.A	Mizuho.T		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
jump to burn	Back & Arm 🍌		Hip & Leg 🍌			Body Balance	Back & Arm 🍌		
Kanami.O	yuka.n		Kanami.O			Mizuho.T	Kasumi.A		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Waist 🍌	Basic 🍌							Basic 🍌	
Kasumi.A	Kasumi.A							Kasumi.A	
close	close							close	close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30	
Back & Arm 🍌								Body Balance	
Kasumi.A								Mizuho.T	
close		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
				Basic 🍌	Waist 🍌			jump to burn	Hip & Leg 🍌
				yuka.n	Kasumi.A			Mizuho.T	Mizuho.T
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Back & Spine	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌	Basic 🍌			
			Kanami.O	Mizuho.T	yuka.n	yuka.n			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🍌	Body Balance	Basic 🍌	jump to burn						
yuka.n	Mizuho.T	Mizuho.T	Mizuho.T	close					

pilatesK 伊勢-津南店		【 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					
Beauty Conditioning 🌿		Body Balance	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	Hip Punch					
Kanami.O		Mizuho.T	Mizuho.T		Kasumi.A	Kanami.O					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿	Back & Spine		Back & Arm 🌿	Waist 🌿					
yuka.n		Mizuho.T	Kanami.O		yuka.n	Kasumi.A					
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Basic 🌿		Basic 🌿			Waist 🌿	Pre Basic 🌿					
yuka.n		Kasumi.A			Kasumi.A	Kanami.O					
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00				
Back & Spine							Body Balance				
Kanami.O							Mizuho.T				
close							close	close	close	close	
										17:30 ~ 18:30	
										jump to burn	
										Mizuho.T	
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	close
	Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Body Balance						Basic 🌿	
	yuka.n		Kasumi.A	Mizuho.T						yuka.n	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
	Waist 🌿	Hip Punch	jump to burn	Beauty Conditioning 🌿							
	Kasumi.A	Kanami.O	Mizuho.T	Kanami.O							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Basic 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿								
yuka.n	Kasumi.A	yuka.n	Kanami.O								

 : 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。