

pilatesK イオン穂波		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/06/12 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	close	close	10:30 ~ 11:30	close	close	
	Basic	Beauty Conditioning			Pre Basic			
	Hana.I	Nagi.k			Yui.m			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00			
	Hip&Leg	Back&Arm			Beauty Conditioning			
	Yui.m	Yui.m			Nagi.k			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30			
	Pre Basic	Basic			Waist			
	Yui.m	Hana.I			Nagi.k			
	close	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00
		Hip&Leg			Hip&Leg			Basic
		Yui.m			Hana.I			Ruruka.H
		~			14:00 ~ 15:00			~
		17:30 ~ 18:30			Basic			Basic
Basic	Hana.I							
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
Hip&Leg	Waist				Basic			
Yui.m	Nagi.k				Hana.I			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00			
Basic	Beauty Conditioning				Beauty Conditioning			
Ruruka.H	Nagi.k				Yui.m			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30			
Beauty Conditioning	Basic				Basic			
Nagi.k	Ruruka.H				Hana.I			
					Hana.I			

pilatesK イオン穂波		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Hip&Leg	Basic		Waist	Back&Arm	Basic		Basic
Hana.I	Ruruka.H		Nagi.k	Nagi.k	Ruruka.H		Ruruka.H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pre Basic	Beauty Conditioning		Basic	Basic	Beauty Conditioning		Waist
Yui.m	Yui.m		Hana.I	Hana.I	Nagi.k		Yui.m
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Basic	Waist		Back&Arm	Beauty Conditioning			Hip&Leg
Hana.I	Nagi.k		Nagi.k	Nagi.k			Yui.m
close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close			close
	Basic		Basic				
	Ruruka.H	Ruruka.H					
	~						
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	Hip&Leg				
Pre Basic		Hana.I					
16:30 ~ 17:30	close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Back&Arm				Basic	Pre Basic	Hip&Leg	Basic
Yui.m				Ruruka.H	Yui.m	Hana.I	Hana.I
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip&Leg				Hip&Leg	Basic	Pre Basic	Beauty Conditioning
Yui.m				Hana.I	Ruruka.H	Yui.m	Nagi.k
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist				Basic	Hip&Leg	Basic	Hip&Leg
Nagi.k				Ruruka.H	Yui.m	Hana.I	Hana.I

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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 週間前までにお申し込みしております。
 ・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 イオン穂波		【 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		
Hip&Leg			Basic	Back&Arm		Hip&Leg	Waist		
Yui.m			Hana.I	Yui.m		Hana.I	Nagi.k		
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic			Waist	Basic		Beauty Conditioning	Basic		
Ruruka.H			Yui.m	Ruruka.H		Nagi.k	Hana.I		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Back&Arm			Hip&Leg			Waist	Hip&Leg		
Yui.m			Hana.I			Nagi.k	Hana.I		
15:00 ~ 16:00			close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Beauty Conditioning								Basic	
Nagi.k								Ruruka.H	
~								~	
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30	
Basic								Back&Arm	
Hana.I								Nagi.k	
close					16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close
			Back&Arm	Waist	Beauty Conditioning	Hip&Leg			
			Yui.m	Nagi.k	Nagi.k	Hana.I			
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
			Basic	Hip&Leg	Basic	Beauty Conditioning			
			Ruruka.H	Hana.I	Ruruka.H	Nagi.k			
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Beauty Conditioning	Basic	Back&Arm	Basic			
			Yui.m	Hana.I	Nagi.k	Ruruka.H			

pilatesK イオン穂波		【 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		
		Hip & Leg	Hip & Leg		Basic	Hip & Leg		
		Hana.I	Hana.I		Ruruka.H	Hana.I		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
		Back & Arm	Waist		Back & Arm	Basic		
		Nagi.k	Nagi.k		Nagi.k	Ruruka.H		
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Basic			Beauty Conditioning	Waist		
		Hana.I			Nagi.k	Nagi.k		
		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
							Beauty Conditioning	
							Yui.m	
							~	
						17:30 ~ 18:30		
					Hip & Leg			
					Hana.I			
					close			
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
Beauty Conditioning	Hip & Leg	Basic	Pre Basic					
Yui.m	Hana.I	Ruruka.H	Yui.m					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Waist	Basic	Back & Arm	Basic					
Nagi.k	Ruruka.H	Yui.m	Ruruka.H					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Pre Basic	Beauty Conditioning	Hip & Leg	Waist					
Yui.m	Nagi.k	Hana.I	Yui.m					

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いいたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。