

pilatesK ウエステ垂水

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/12 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 Waist 🌿 Kihiro.K	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🌿 Asuka.H	close	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🌿 Asuka.H	close	close			
	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Maho.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 manami			12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning 🌿 Kihiro.K					
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 Kihiro.K	Beauty Conditioning 🌿 Kihiro.K			13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 manami					
	close	15:00 ~ 16:00 Basic 🌿 Asuka.H			15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌿 Kihiro.K			14:00 ~ 15:00 Hip & Leg 🌿 Asuka.H		
		close			15:30 ~ 16:30 Basic 🌿 manami					
		close								
		17:30 ~ 18:30 Waist 🌿 Kihiro.K			17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 manami					
	17:00 ~ 18:00 Beauty Conditioning 🌿 Kihiro.K	17:00 ~ 18:00 Waist 🌿 manami			close	17:00 ~ 18:00 Back & Arm 🌿 Kihiro.K		17:00 ~ 18:00 Basic 🌿 Yukari.K		
	18:30 ~ 19:30 Pre Basic 🌿 manami	18:30 ~ 19:30 Hip & Leg 🌿 Maho.S				18:30 ~ 19:30 Pre Basic 🌿 manami		18:30 ~ 19:30 Waist 🌿 manami		
	20:00 ~ 21:00 Waist 🌿 Kihiro.K	20:00 ~ 21:00 Pre Basic 🌿 manami				20:00 ~ 21:00 Waist 🌿 Kihiro.K		20:00 ~ 21:00 Back & Arm 🌿 Yukari.K		
	close					close				
	close					close				
	close					close				

pilatesK ウエステ垂水

【 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
Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	Pre Basic 🌿		Back & Arm 🌿
Maho.S	Maho.S		Kihiro.K	Maho.S	manami		manami
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿		Pre Basic 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿		Waist 🌿
Kihiro.K	Kihiro.K		Asuka.H	Asuka.H	Maho.S		Kihiro.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿			Pre Basic 🌿
Maho.S	Maho.S		Maho.S	Maho.S			manami
close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close			close
	Beauty Conditioning 🌿		Basic 🌿				
	Kihiro.K	Asuka.H					
	close	close					
17:30 ~ 18:30	Pre Basic 🌿	17:30 ~ 18:30	Hip & Leg 🌿				
manami	manami	Maho.S	Maho.S				
17:00 ~ 18:00	close	close	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	18:00 ~ 19:00	17:00 ~ 18:00	
Pre Basic 🌿			Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿	
Asuka.H			Kihiro.K	Asuka.H	Asuka.H	Maho.S	
18:30 ~ 19:30			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	19:30 ~ 20:30	18:30 ~ 19:30	
Back & Arm 🌿			Pre Basic 🌿	Waist 🌿	Pre Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	
manami			Asuka.H	manami	manami	Kihiro.K	
20:00 ~ 21:00			20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	21:00 ~ 22:00	20:00 ~ 21:00	
Basic 🌿			Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	
Asuka.H			Kihiro.K	Asuka.H	Asuka.H	Maho.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 ウエステ垂水		【 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	
Beauty Conditioning 🌿			Back & Arm 🌿	Waist 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	
Kihiro.K			manami	Asuka.H		Maho.S	Maho.S	
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🌿			Hip & Leg 🌿	Pre Basic 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	
Maho.S			Asuka.H	manami		Kihiro.K	manami	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🌿			Pre Basic 🌿			Back & Arm 🌿	Basic 🌿	
Maho.S			Asuka.H			Maho.S	Maho.S	
15:00 ~ 16:00			close			close	close	15:00 ~ 16:00
Pre Basic 🌿								Beauty Conditioning 🌿
manami								Kihiro.K
close								close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Back & Arm 🌿								Pre Basic 🌿
Kihiro.K								manami
close			17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	close	
			Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Pre Basic 🌿	Waist 🌿		
			Kihiro.K	Maho.S	Asuka.H	manami		
			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30		
			Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		
			Maho.S	Kihiro.K	Asuka.H	Kihiro.K		
			20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00		
			Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	Pre Basic 🌿		
Kihiro.K			Maho.S	Ayari.f	manami			

pilatesK ウエステ垂水		【 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 🍃	Pre Basic 🍃		Back & Arm 🍃	Basic 🍃
		manami	manami		Maho.S	Asuka.H
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
		Basic 🍃	Hip & Leg 🍃		Pre Basic 🍃	Waist 🍃
		Maho.S	Asuka.H		manami	Kihiro.K
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Back & Arm 🍃			Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃
		manami			Maho.S	manami
		close			close	15:00 ~ 16:00
						Pre Basic 🍃
			Asuka.H			
			close			
		17:30 ~ 18:30				
		Beauty Conditioning 🍃				
		Kihiro.K				
		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	close
		Basic 🍃	Beauty Conditioning 🍃	Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃	
		Asuka.H	Kihiro.K	Maho.S	Kihiro.K	
		18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	
Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Waist 🍃	Basic 🍃			
Maho.S	manami	Kihiro.K	manami			
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			
Pre Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Basic 🍃	Waist 🍃			
Asuka.H	Kihiro.K	Maho.S	Kihiro.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。