pilatesK　ｼｰﾓｰﾙ下関店

【　10/01　～　10/08　】　スケジュール

2026/10/25　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 Hip＆Leg 🔰 mayu.h	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 Miyuu.N	10:30 ～ 11:30 jump to burn kana.s	close	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre Yachi	close	close
	12:00 ～ 13:00 Pilates Barre Yachi	12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio Yachi	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 mayu.h		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 mayu.h		
	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 mayu.h	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Miyuu.N	14:30 ～ 15:30 Body Balance kana.s		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 kana.s		
	close	15:00 ～ 16:00 Pre Basic 🔰 Yachi	16:30 ～ 17:30 Back＆Arm 🔰 mayu.h		15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 mayu.h	14:00 ～ 15:00 Basic 🔰 mayu.h	
		close	close		close	15:30 ～ 16:30 jump to burn kana.s	
		17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Miyuu.N			17:30 ～ 18:30 Body Balance kana.s	close	
18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Miyuu.N	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 kana.s	close	close		close	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 mayu.h	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Yachi
19:30 ～ 20:30 jump to burn kana.s	19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Yachi					19:30 ～ 20:30 Body Balance kana.s	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 mayu.h
21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Miyuu.N	21:00 ～ 22:00 Body Balance kana.s					21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 mayu.h	21:00 ～ 22:00 Pilates Barre Yachi

pilatesK　ｼｰﾓｰﾙ下関店

【　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 Basic 🔰 kana.s	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Miyuu.N	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Miyuu.N	close	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Yachi	10:30 ～ 11:30 Hip Punch Yachi	close	10:30 ～ 11:30 Advance Yachi
12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 mayu.h	12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 Yachi	12:30 ～ 13:30 jump to burn kana.s		12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Miyuu.N	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 mayu.h		12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 Miyuu.N
13:30 ～ 14:30 Advance kana.s	13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning 🔰 Miyuu.N	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 Miyuu.N		13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio Yachi	close		13:30 ～ 14:30 Hip Punch Yachi
close	15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 kana.s	16:30 ～ 17:30 Pilates Barre kana.s		close			close
	close						
	17:30 ～ 18:30 Hip Punch Yachi						
18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 Miyuu.N	close	close		18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 mayu.h	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 kana.s	18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio Yachi	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 mayu.h
19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio Yachi				19:30 ～ 20:30 Body Balance kana.s	19:30 ～ 20:30 Advance Yachi	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Miyuu.N	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Yachi
21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Miyuu.N				21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 mayu.h	21:00 ～ 22:00 jump to burn kana.s	21:00 ～ 22:00 Hip Punch Yachi	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 mayu.h

🔰：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　ｼｰﾓｰﾙ下関店

【　10/17　～　10/24　】　スケジュール

2026/10/25　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 jump to burn kana.s	10:30 ～ 11:30 Hip Punch Yachi	close	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Yachi	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 mayu.h	close	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Miyuu.N	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 Miyuu.N
12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Miyuu.N	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 mayu.h		12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 Miyuu.N	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Miyuu.N		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 mayu.h	12:00 ～ 13:00 Advance kana.s
13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 mayu.h	14:30 ～ 15:30 Advance Yachi		13:30 ～ 14:30 Pilates Barre Yachi	close		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Miyuu.N	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Miyuu.N
15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 Miyuu.N	16:30 ～ 17:30 Back＆Arm 🔰 mayu.h		close			close	15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 kana.s
close	close						close
17:30 ～ 18:30 Body Balance kana.s							17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg 🔰 Miyuu.N
close			18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 kana.s	18:00 ～ 19:00 Advance kana.s	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 mayu.h	18:00 ～ 19:00 Pilates Barre kana.s	close
			19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 mayu.h	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Miyuu.N	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 kana.s	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 mayu.h	
			21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 kana.s	21:00 ～ 22:00 Body Balance kana.s	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 mayu.h	21:00 ～ 22:00 jump to burn kana.s	

pilatesK　ｼｰﾓｰﾙ下関店

【　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 Hip＆Leg 🔰 mayu.h		10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 mayu.h	10:30 ～ 11:30 Body Balance kana.s	close	10:30 ～ 11:30 Hip Punch Yachi	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Yachi
12:30 ～ 13:30 Pilates Cardio Yachi		12:00 ～ 13:00 jump to burn kana.s	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Miyuu.N		12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 Miyuu.N	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 mayu.h
14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 mayu.h		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 mayu.h	close		13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio Yachi	13:30 ～ 14:30 Pilates Barre Yachi
16:30 ～ 17:30 Hip Punch Yachi		close			close	15:00 ～ 16:00 Body Balance kana.s
close	close					close
						17:30 ～ 18:30 Back＆Arm 🔰 mayu.h
		18:00 ～ 19:00 Hip Punch Yachi	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 mayu.h	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 Miyuu.N	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 mayu.h	close
		19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Yachi	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 kana.s	19:30 ～ 20:30 jump to burn kana.s	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Miyuu.N	
		21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 mayu.h	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 mayu.h	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Miyuu.N	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 mayu.h	

🔰：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。