

pilatesK		シーモール下関店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/13 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	close	close	
	Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱	jump to burn		Pilates Barre					
	mayu.h	Miyuu.N	kana.s		Yachi					
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00					
	Pilates Barre	Pilates Cardio	Basic 🌱		Back & Arm 🌱					
	Yachi	Yachi	mayu.h		mayu.h					
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30					
	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Body Balance		Basic 🌱					
	mayu.h	Miyuu.N	kana.s		kana.s					
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00					14:00 ~ 15:00
		Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱					Basic 🌱
		Yachi	mayu.h		mayu.h					mayu.h
		close	close		close					15:30 ~ 16:30
					jump to burn					
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			close					kana.s
	Waist 🌱	Body Balance			close					
Miyuu.N	kana.s									
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Hip & Leg 🌱	Waist 🌱				Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱				
Miyuu.N	kana.s				mayu.h	Yachi				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
jump to burn	Pre Basic 🌱				Body Balance	Hip & Leg 🌱				
kana.s	Yachi				kana.s	mayu.h				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist 🌱	Body Balance		Back & Arm 🌱		Pilates Barre					
Miyuu.N	kana.s	mayu.h	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	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	
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱			Pre Basic 🌱	Hip Punch			Advance
kana.s	Miyuu.N	Miyuu.N			Yachi	Yachi			Yachi
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	jump to burn			Waist 🌱	Basic 🌱			Beauty Conditioning 🌱
mayu.h	Yachi	kana.s			Miyuu.N	mayu.h			Miyuu.N
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	close			13:30 ~ 14:30
Advance	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱			Pilates Cardio				Hip Punch
kana.s	Miyuu.N	Miyuu.N			Yachi				Yachi
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close			close	close
	Waist 🌱	Pilates Barre				close			
	kana.s	kana.s							
	close								
17:30 ~ 18:30									
Hip Punch									
Yachi									
18:00 ~ 19:00	close	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Beauty Conditioning 🌱					Basic 🌱	Waist 🌱	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	
Miyuu.N					mayu.h	kana.s	Yachi	mayu.h	
19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio					Body Balance	Advance	Waist 🌱	Basic 🌱	
Yachi					kana.s	Yachi	Miyuu.N	kana.s	
21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist 🌱					Back & Arm 🌱	jump to burn	Hip Punch	Back & Arm 🌱	
Miyuu.N		mayu.h		kana.s	Yachi	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 シーモール下関店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/13 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	
jump to burn	Hip Punch		Pilates Cardio	Basic 🍌		Waist 🍌	Beauty Conditioning 🍌	
kana.s	Yachi		Yachi	mayu.h		Miyuu.N	Miyuu.N	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Beauty Conditioning 🍌	Waist 🍌		Basic 🍌	Advance	
Miyuu.N	mayu.h		Miyuu.N	Miyuu.N		mayu.h	kana.s	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic 🍌	Advance		Pilates Barre			Hip & Leg 🍌	Waist 🍌	
mayu.h	Yachi		Yachi			Miyuu.N	Miyuu.N	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Waist 🍌	Back & Arm 🍌							Basic 🍌
Miyuu.N	mayu.h							kana.s
close	close							close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Body Balance								Hip & Leg 🍌
kana.s								Miyuu.N
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
			Waist 🍌	Advance	Hip & Leg 🍌	Pilates Barre		
			kana.s	kana.s	mayu.h	kana.s		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Back & Arm 🍌		
			mayu.h	Miyuu.N	kana.s	mayu.h		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🍌			Body Balance	Back & Arm 🍌	jump to burn			
kana.s			kana.s	mayu.h	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		close	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🍌			Basic 🍌		Body Balance		Hip Punch			Pre Basic 🍌			
mayu.h			mayu.h		kana.s		Yachi			Yachi			
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00			
Pilates Cardio			jump to burn		Back & Arm 🍌		Beauty Conditioning 🍌			Hip & Leg 🍌			
Yachi			kana.s		mayu.h		Miyuu.N			mayu.h			
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30		close		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30			
Basic 🍌			Back & Arm 🍌				Pilates Cardio			Pilates Barre			
mayu.h			mayu.h				Yachi			Yachi			
16:30 ~ 17:30			close				close			close		15:00 ~ 16:00	
Hip Punch												Body Balance	
Yachi												kana.s	
close												close	
			Back & Arm 🍌										
			mayu.h										
			close										
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
		Hip Punch			Waist 🍌		Beauty Conditioning 🍌		Hip & Leg 🍌				
		Yachi			Miyuu.N		Miyuu.N		mayu.h				
		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				
		Waist 🍌			Basic 🍌		jump to burn		Waist 🍌				
		Miyuu.N		kana.s		kana.s		Miyuu.N					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Pre Basic 🍌		Hip & Leg 🍌		Waist 🍌		Basic 🍌							
Yachi		Miyuu.N		Miyuu.N		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。