

pilatesK 伏魔門橋原店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール				2026/10/08 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							
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		10:30 ~ 11:30							
Back & Spine		Basic 🌱		jump to burn		Hip & Leg 🌱				Hip & Leg 🌱		Waist 🌱		Basic 🌱							
ayano.M		Renon.M		Misaki.J		Yuka.h				Yuka.h		Nako.T		Renon.M							
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30							
Pre Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱		Pre Basic 🌱		Basic 🌱				Pre Basic 🌱		Basic 🌱		Body Balance							
Nako.T		Nako.T		Nako.T		Renon.M				Misaki.J		Renon.M		Yuka.h							
close		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close		close							
		Pilates Barre		Hip & Leg 🌱		Waist 🌱				Beauty Conditioning 🌱											
		ayano.M		Yuka.h		Yuzuki				Nako.T											
		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close											
				Back & Arm 🌱		Release&Strength															
				Renon.M		Yuka.h															
				close		close															
		17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
		Waist 🌱						Basic 🌱		Body Balance						Pilates Barre		Back & Arm 🌱		Back & Spine	
		Yuzuki						Renon.M		Yuka.h						Yuka.h		Yuzuki		ayano.M	
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00						close		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00							
Basic 🌱		Back & Arm 🌱								Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱		Waist 🌱							
Misaki.J		Yuzuki		Yuzuki		Nako.T				Yuzuki											
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30											
Body Balance		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		Pilates Cardio				Pre Basic 🌱											
Yuka.h		Misaki.J		ayano.M		ayano.M				ayano.M											

pilatesK 伊藤-橋原店			【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
Pre Basic 🇯🇵	Pilates Barre	Basic 🇯🇵		Back & Spine	Pre Basic 🇯🇵	Release&Strength	Pilates Cardio							
Nako.T	Yuka.h	Renon.M		ayano.M	ayano.M	Yuka.h	ayano.M							
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00							
Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Pilates Barre	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵							
Misaki.J	Renon.M	Nako.T		ayano.M	ayano.M	Yuzuki	Yuka.h							
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close	13:30 ~ 14:30							
Basic 🇯🇵	Pilates Cardio	Release&Strength		Basic 🇯🇵			Back & Arm 🇯🇵							
Misaki.J	ayano.M	Misaki.J		Yuka.h			Yuzuki							
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close							
	Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵												
	Yuzuki	Renon.M												
	close	close												
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30								
Release&Strength	Hip & Leg 🇯🇵			Basic 🇯🇵	jump to burn	Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵							
Yuka.h	Yuka.h			Renon.M	Misaki.J	Misaki.J	Nako.T							
19:00 ~ 20:00	close			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00								
Waist 🇯🇵				Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	Body Balance							
Yuzuki				Renon.M	Renon.M	Nako.T	Yuka.h							
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30							
Back & Spine				Hip & Leg 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵							
ayano.M				Misaki.J	Misaki.J	Renon.M	Yuka.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週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。

2026/10/08 更新

pilatesK イオンモール橋原店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Pre Basic 🍌		Back & Spine	Pilates Barre	Back & Arm 🍌	Pre Basic 🍌	Basic 🍌				
Nako.T		ayano.M	ayano.M	Yuzuki	ayano.M	Renon.M				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
jump to burn		Basic 🍌	Waist 🍌	Pilates Cardio	Waist 🍌	Release&Strength				
Misaki.J		Renon.M	Yuzuki	ayano.M	Yuzuki	Yuka.h				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Back & Arm 🍌		Hip & Leg 🍌			Beauty Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌				
Yuzuki		Yuka.h			ayano.M	Nako.T				
16:30 ~ 17:30		close			15:00 ~ 16:00					
Beauty Conditioning 🍌					Hip & Leg 🍌					
Nako.T					Yuka.h					
close		close			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
					Beauty Conditioning 🍌	Pre Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌	Waist 🍌	
	Nako.T				Nako.T	Yuka.h	Renon.M	Nako.T		
	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		
	Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Pilates Barre					
	Renon.M		Nako.T	Renon.M	Yuka.h					
	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Waist 🍌	jump to burn	Body Balance	Basic 🍌							
Nako.T	ayano.M	Yuka.h	Renon.M							

- ※ 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週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、翌月の体験可能回数1回に制限されます。