

pilatesK 伏魔門橋原店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/18 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 ~ 13:00		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		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	Nako.T	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		Yuzuki	ayano.M	Yuzuki	Yuka.h					
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Basic 🏊	close	close	13:30 ~ 14:30				
Basic 🏊	Pilates Cardio	Release&Strength		Back & Arm 🏊								
Renon.M	ayano.M	Misaki.J		Yuzuki								
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close								
	Waist 🏊	Back & Arm 🏊										
	Yuzuki	Renon.M										
	close	close			close							
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Release&Strength								Hip & Leg 🏊	close	close	close	close
Yuka.h								Yuka.h	close	close	close	close
19:00 ~ 20:00	close	close			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
Waist 🏊					Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Pre Basic 🏊	Body Balance				
Yuzuki					Yuzuki	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	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。

2026/09/18 更新

pilatesK イオンモール福原店		【 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		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 🍌	Waist 🍌		
Nako.T		ayano.M	ayano.M	Yuzuki	ayano.M	Nako.T		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	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			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Back & Arm 🍌		Hip & Leg 🍌			Beauty Conditioning 🍌	Basic 🍌		
Yuzuki		Yuka.h			ayano.M	Renon.M		
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00		
Beauty Conditioning 🍌						Back & Arm 🍌		
Nako.T						Nako.T		
	close	close	close	close	close		close	
		17:30 ~ 18:30	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 🍌	Hip & Leg 🍌		
		Nako.T	ayano.M	Yuka.h	Nako.T	Yuka.h		
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
		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		close	
		Waist 🍌	jump to burn	Body Balance	Basic 🍌			
		Nako.T	Misaki.J	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時間前を切った後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1回に制限されます。