

pilatesK 伊勢・津南店		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/11 更新		
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08			
日	月	火	水	木	金	土	日			
close	close	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		
		Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱		Hip Punch	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱			
		Mizuho.T	Kanami.O		Kanami.O	Kanami.O	未確定			
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
		Body Balance	Waist 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Reset Flow			
		Mizuho.T	Kasumi.A		yuka.n	yuka.n	未確定			
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
		Basic 🌱			jump to burn	Body Balance	Waist 🌱			
		yuka.n			Kanami.O	Mizuho.T	Kasumi.A			
		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		jump to burn		Hip & Leg 🌱		Body Balance				
		Mizuho.T		Mizuho.T		Mizuho.T				
		close		close		close				
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	Back & Spine					
		Back & Arm 🌱	Back & Spine							
		yuka.n	Kanami.O							
		close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	
					Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱			
					yuka.n	Kanami.O	yuka.n			
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Spine	Hip & Leg 🌱				Reset Flow					
Kanami.O	Mizuho.T				未確定					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Back & Arm 🌱	jump to burn	Waist 🌱								
yuka.n	Kanami.O	Mizuho.T								

pilatesK イモール津南店		【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール					
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
月	火	水	木	金	土	日	月
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	close
Waist 🌱	Reset Flow	Back & Arm 🌱		Body Balance	Back & Arm 🌱	jump to burn	
Kasumi.A	未確定	yuka.n		Mizuho.T	Kanami.O	Kanami.O	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Spine		Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	
Kanami.O	yuka.n	Kanami.O		未確定	Kasumi.A	yuka.n	
close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Waist 🌱			Basic 🌱	Pre Basic 🌱		
	Mizuho.T			yuka.n	Kanami.O		
	close			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
				Hip Punch	Back & Arm 🌱		
				Kanami.O	yuka.n		
				close	close		
	17:30 ~ 18:30						
	Beauty Conditioning 🌱						
	未確定			close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Reset Flow		Basic 🌱		
未確定	Kasumi.A	Mizuho.T	未確定		yuka.n		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Basic 🌱	Hip Punch	Body Balance	Pre Basic 🌱	jump to burn			
yuka.n	Kanami.O	Mizuho.T	Kanami.O	Mizuho.T			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Spine	Back & Arm 🌱			
yuka.n	Kanami.O	Kasumi.A	Kanami.O	yuka.n			

🌱：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 伊藤-津南店		【 11/17 ～ 11/24 】		スケジュール		2026/10/11 更新		
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
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	
Hip & Leg 🟡	Waist 🟢		Basic 🟢	Hip Punch	Reset Flow		Pre Basic 🟡	
Mizuho.T	Kasumi.A		yuka.n	Kanami.O	Mizuho.T		Kanami.O	
12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	
Reset Flow	Body Balance		Waist 🟡	Pre Basic 🟡	Beauty Conditioning 🟡		Basic 🟡	
Mizuho.T	Mizuho.T		Mizuho.T	Kanami.O	Kasumi.A		yuka.n	
13:30 ～ 14:30	close		13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30		13:30 ～ 14:30	
Basic 🟡			Hip & Leg 🟡	jump to burn	Hip & Leg 🟡		Back & Spine	
Kasumi.A			Mizuho.T	Mizuho.T	Mizuho.T		Kanami.O	
close			close	close	15:00 ～ 16:00		16:30 ～ 17:30	close
					Hip & Leg 🟡		Basic 🟢	
					Kanami.O		Kasumi.A	
					close		close	
					17:30 ～ 18:30			
Body Balance								
Mizuho.T			close					
18:00 ～ 19:00				18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00
Beauty Conditioning 🟡				Back & Arm 🟡	Basic 🟢		Back & Spine	Body Balance
Kasumi.A				yuka.n	Kasumi.A		Kanami.O	Mizuho.T
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30			
Basic 🟡	Reset Flow	Beauty Conditioning 🟡	Back & Arm 🟡	Waist 🟡				
yuka.n	Mizuho.T	Kasumi.A	yuka.n	Kasumi.A				
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	close	21:00 ～ 22:00			
Waist 🟡	Hip & Leg 🟡	Back & Arm 🟡	Pre Basic 🟡		Hip & Leg 🟡			
Kasumi.A	Mizuho.T	yuka.n	Kanami.O		Mizuho.T			

pilatesK ｲﾝﾃｰﾙ津南店		【 11/25 ～ 11/29 】 スケジュール			
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ～ 11:30	close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close
Basic 🟢		Back & Arm 🟡	Hip & Leg 🟡	Back & Arm 🟡	
Kasumi.A		yuka.n	Mizuho.T	yuka.n	
12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30	
jump to burn		Hip & Leg 🟡	Waist 🟡	Hip Punch	
Kanami.O		Kanami.O	Kasumi.A	Kanami.O	
close		13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30	
		Basic 🟢	Body Balance	Basic 🟢	
		yuka.n	Mizuho.T	yuka.n	
		close	15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30	
	Basic 🟢		jump to burn		
	Kasumi.A		Mizuho.T		
	close		close		
	17:30 ～ 18:30				
	Reset Flow				
	Mizuho.T				
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	close		
Basic 🟢	Pre Basic 🟢	Beauty Conditioning 🟡			
yuka.n	Kanami.O	Kasumi.A			
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30			
Back & Arm 🟡	Hip Punch	jump to burn			
yuka.n	Kanami.O	Kanami.O			
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00			
Reset Flow	Basic 🟢	Back & Spine			
Mizuho.T	Kasumi.A	Kanami.O			

🟡: 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。