

pilatesK シーモール下関店		【 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		
		Advance	Hip Punch		Body Balance	Back & Arm 🌿	Pilates Barre		
		kana.s	Yachi		kana.s	mayu.h	Yachi		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Waist 🌿	Pilates Barre		Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿		
		Miyuu.N	kana.s		Miyuu.N	Miyuu.N	mayu.h		
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
		jump to burn			Basic 🌿	Basic 🌿	Pilates Cardio		
		kana.s			kana.s	mayu.h	Yachi		
		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Beauty Conditioning 🌿		Hip & Leg 🌿		Basic 🌿			
		Miyuu.N		Miyuu.N		mayu.h			
		close		close		close			
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	Waist 🌿				
		Hip & Leg 🌿		Waist 🌿					
		Miyuu.N		Miyuu.N					
		close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close	close
				Hip & Leg 🌿	Pilates Cardio		Pre Basic 🌿		
				mayu.h	Yachi		Yachi		
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Body Balance	Basic 🌿			Waist 🌿					
kana.s	mayu.h			Miyuu.N					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Back & Arm 🌿	Hip Punch	Advance							
mayu.h	Yachi	Yachi							

pilatesK シーモール下関店		【 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 🏊		Basic 🏊		Advance				Pre Basic 🏊		Hip & Leg 🏊		Body Balance							
Miyuu.N		kana.s		kana.s				Yachi		mayu.h		kana.s							
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30							
Basic 🏊		Pilates Cardio		Waist 🏊				Back & Arm 🏊		Pre Basic 🏊		Hip & Leg 🏊							
mayu.h		Yachi		Miyuu.N				mayu.h		Yachi		mayu.h							
close		13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30							
		Hip & Leg 🏊						Hip Punch		Back & Arm 🏊		jump to burn							
		kana.s						Yachi		mayu.h		kana.s							
		close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30							
										Beauty Conditioning 🏊		Basic 🏊							
										Yachi		mayu.h							
										close		close				close			
																		17:30 ~ 18:30	
																		Hip Punch	
		Yachi																	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close				close			
Pilates Barre		Beauty Conditioning 🏊		Back & Arm 🏊				Hip Punch		jump to burn									
kana.s		Miyuu.N		mayu.h		Yachi		kana.s											
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30											
Back & Arm 🏊		Pre Basic 🏊		jump to burn		Pilates Barre		Hip & Leg 🏊											
mayu.h		Yachi		kana.s		kana.s		mayu.h											
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00									
Body Balance		Waist 🏊		Basic 🏊		Beauty Conditioning 🏊		Basic 🏊											
kana.s		Miyuu.N		mayu.h		Yachi		kana.s											

：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

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

pilatesK シーモール下関店

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

🌿 : 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。