

pilatesK シーモール下関店		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/29 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	14:00 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
		jump to burn	お試し見学会		Basic	Basic	Pilates Cardio						
		kana.s	Yachi		kana.s	mayu.h	Yachi						
		15:00 ~ 16:00	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Beauty Conditioning					Hip & Leg	Basic					
		Miyuu.N					Miyuu.N	mayu.h					
		close					16:30 ~ 17:00	close	close	close	close		
							お試し見学会						
							Miyuu.N						
		17:30 ~ 18:30					17:30 ~ 18:30						
		Hip & Leg					close	close	close	Waist			
		Miyuu.N								Miyuu.N			
		close								18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	
					17:30 ~ 18:30		
					Hip Punch		
	Yachi			close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
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	close	close	
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。

pilatesK シーモール下関店		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール				2026/10/29	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	14:00 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🌿	お試し見学会		Body Balance	Beauty Conditioning 🌿	jump to burn		Pre Basic 🌿
Miyuu.N	Yachi		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		
				16:30 ~ 17:00	close		
				お試し見学会			
				Yachi			
				17:30 ~ 18:30			
				Hip & Leg 🌿			
				Miyuu.N			
				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	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		
	16:30 ~ 17:00				
	お試し見学会				
	kana.s				
	17:30 ~ 18:30				
Basic 🌿					
mayu.h					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	
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。