pilatesK　桑名サンシパーク　【　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 Release&Strength monami.O 12:00 ～ 13:00 Basic Asuka.m 13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning monami.O 15:00 ～ 16:00 Back＆Arm Asuka.m close 17:30 ～ 18:30 Basic Asuka.m close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg Asuka.m 12:30 ～ 13:30 Back＆Arm T.Miho close 18:00 ～ 19:00 Waist T.Miho 19:30 ～ 20:30 Basic Asuka.m 21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg T.Miho	close	10:30 ～ 11:30 Waist ASUKA.K 12:00 ～ 13:00 Release&Strength monami.O 13:30 ～ 14:30 Basic ASUKA.K close 18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning monami.O 19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg T.Miho 21:00 ～ 22:00 jump to burn T.Miho	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg T.Miho 12:00 ～ 13:00 Basic monami.O 13:30 ～ 14:30 jump to burn T.Miho 15:00 ～ 16:00 Beauty Conditioning monami.O 16:30 ～ 17:00 お試し見学会 monami.O 17:30 ～ 18:30 Pre Basic monami.O close	close

pilatesK　桑名サンシパーク　【　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
close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm T.Miho 12:00 ～ 13:00 Pre Basic monami.O 13:30 ～ 14:30 Waist T.Miho close 18:00 ～ 19:00 Body Balance 未定 19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg Asuka.m 21:00 ～ 22:00 Basic Asuka.m	10:30 ～ 11:30 Basic Asuka.m 12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning monami.O 14:00 ～ 14:30 お試し見学会 T.Miho close 18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg Asuka.m 19:30 ～ 20:30 Waist T.Miho 21:00 ～ 22:00 Back＆Arm T.Miho	close	10:30 ～ 11:30 Release&Strength monami.O 12:00 ～ 13:00 Waist T.Miho 13:30 ～ 14:30 Body Balance 未定 close 18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Asuka.m 19:30 ～ 20:30 Basic Asuka.m 21:00 ～ 22:00 Waist T.Miho	10:30 ～ 11:30 jump to burn T.Miho 12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Asuka.m 13:30 ～ 14:30 Back＆Arm T.Miho 15:00 ～ 16:00 Basic Asuka.m close 17:30 ～ 18:30 Waist T.Miho close	close	close

🔰：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　桑名サンシパーク　【　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 Waist 🔰 T.Miho	10:30 ～ 11:30 Body Balance 未定	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Asuka.m	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Kou.S	close	close	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 monami.O
12:00 ～ 13:00 jump to burn T.Miho	12:30 ～ 13:30 Pre Basic 🔰 monami.O		12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 monami.O	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Kou.S			12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 T.Miho
13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Asuka.m	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 monami.O		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Asuka.m	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 T.Miho			13:30 ～ 14:30 Body Balance 未定
close	close		close	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 T.Miho 16:30 ～ 17:00 お試し見学会 T.Miho 17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Kou.S			close
18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 monami.O	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Asuka.m	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Asuka.m	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 T.Miho	close			18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Asuka.m
19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 monami.O	19:30 ～ 20:30 jump to burn T.Miho	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 T.Miho	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 T.Miho				19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Asuka.m
21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Asuka.m	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Asuka.m	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 T.Miho	21:00 ～ 22:00 Pre Basic 🔰 monami.O				21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 T.Miho

pilatesK　桑名サンシパーク　【　11/25　～　】　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 Back＆Arm 🔰 Asuka.m	close	10:30 ～ 11:30 jump to burn T.Miho	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Asuka.m	close	close
12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 Asuka.m		12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 T.Miho	12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 monami.O		
14:00 ～ 14:30 お試し見学会 monami.O		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Asuka.m	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Asuka.m		
close		close	15:00 ～ 16:00 Body Balance 未定 16:30 ～ 17:00 お試し見学会 monami.O 17:00 ～ 18:00 Back＆Arm 🔰 Asuka.m		
18:00 ～ 19:00 Release&Strength monami.O	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 T.Miho	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 monami.O	close		
19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 T.Miho	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Asuka.m	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Asuka.m			
21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 T.Miho	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Asuka.m	21:00 ～ 22:00 Body Balance 未定			

🔰：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。