

pilatesK 桑名サンシパーク		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/14 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	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Asuka.m	close	10:30 ~ 11:30 Waist T.Miho	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg T.Miho	close			
		12:00 ~ 13:00 Basic Asuka.m	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Asuka.m		12:00 ~ 13:00 Release&Strength monami.O	12:00 ~ 13:00 Basic monami.O				
		13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning monami.O	close		13:30 ~ 14:30 Pre Basic monami.O	13:30 ~ 14:30 jump to burn 未定				
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Asuka.m			close	15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning monami.O				
		close				close				
		17:30 ~ 18:30 Basic Asuka.m				17:30 ~ 18:30 Pre Basic monami.O				
		close	close		close	18:00 ~ 19:00 Waist T.Miho		18:00 ~ 19:00 Back & Arm T.Miho	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning monami.O	close
						19:30 ~ 20:30 Pre Basic monami.O		19:30 ~ 20:30 Release&Strength monami.O	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg T.Miho	
						21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning monami.O		21:00 ~ 22:00 Waist T.Miho	21:00 ~ 22:00 jump to burn 未定	

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	
	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Release&Strength	jump to burn			
	T.Miho	Asuka.m		monami.O	未定			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
	Pre Basic 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵			
	monami.O	monami.O		T.Miho	Asuka.m			
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
	Waist 🇯🇵			Body Balance	Back & Arm 🇯🇵			
	T.Miho			未定	T.Miho			
		close		close	close			15:00 ~ 16:00
								Basic 🇯🇵
								Asuka.m
								close
								17:30 ~ 18:30
								Waist 🇯🇵
								T.Miho
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close
	Body Balance	Hip & Leg 🇯🇵		jump to burn	Back & Arm 🇯🇵			
未定	Asuka.m	未定	Asuka.m					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵					
Asuka.m	T.Miho	monami.O	Asuka.m					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵					
Asuka.m	T.Miho	Asuka.m	T.Miho					

 : 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。

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	close	close	10:30 ~ 11:30		
Waist 🌱	Body Balance		Back & Arm 🌱	Basic 🌱			Pre Basic 🌱		
T.Miho	未定		Asuka.m	Kou.S			monami.O		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00		
jump to burn	Pre Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱			Back & Arm 🌱		
未定	monami.O		monami.O	Kou.S			T.Miho		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30		
Basic 🌱			Hip & Leg 🌱	Waist 🌱			Body Balance		
Asuka.m			Asuka.m	T.Miho			未定		
close			close	close			15:00 ~ 16:00	close	
							Hip & Leg 🌱		
							T.Miho		
							close		
							17:30 ~ 18:30		
				Basic 🌱					
				Kou.S					
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00
Pre Basic 🌱			Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱			Waist 🌱		Hip & Leg 🌱
monami.O	Asuka.m		Asuka.m	T.Miho			Asuka.m		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Beauty Conditioning 🌱	jump to burn	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱					
monami.O	未定	T.Miho	T.Miho	Asuka.m					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Waist 🌱					
Asuka.m	Asuka.m	T.Miho	monami.O	T.Miho					

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	close	close
Back & Arm 🌱		jump to burn	Back & Arm 🌱		
Asuka.m		未定	Asuka.m		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Hip & Leg 🌱		Waist 🌱	Pre Basic 🌱		
Asuka.m		T.Miho	monami.O		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
		Asuka.m	Asuka.m		
		close	15:00 ~ 16:00		
	Body Balance				
	未定				
	close				
	17:00 ~ 18:00				
	Back & Arm 🌱				
	Asuka.m				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
Release&Strength	Waist 🌱	Pre Basic 🌱			
monami.O	T.Miho	monami.O			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱			
T.Miho	Asuka.m	Asuka.m			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Body Balance			
T.Miho	Asuka.m	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。