pilatesK　泉中央店　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/16　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 |
| 1030 ～ 1130<br>Power up Control<br>MIZUKI. t | 1030 ～ 1130<br>Hip＆Leg 🔰<br>MIZUKI. t | 1030 ～ 1130<br>Release&Strength<br>Yuino.K | 1030 ～ 1130<br>Basic 🔰<br>Yuino.K | close | 1030 ～ 1130<br>Hip Punch<br>Meiko.N | 1030 ～ 1130<br>Pilates Cardio<br>MIZUKI. t | 1030 ～ 1130<br>Waist 🔰<br>Yuino.K |
| 1230 ～ 1330<br>Basic 🔰<br>Meiko.N | 1200 ～ 1300<br>jump to burn<br>ami.K | 1200 ～ 1300<br>Pre Basic 🔰<br>MIZUKI. t | 1200 ～ 1300<br>Reset Flow<br>Meiko.N | | 1200 ～ 1300<br>Basic 🔰<br>Yuino.K | 1200 ～ 1300<br>Back＆Arm 🔰<br>ami.K | 1230 ～ 1330<br>Release&Strength<br>MIZUKI. t |
| 1430 ～ 1530<br>Beauty Conditioning 🔰<br>MIZUKI. t | close | 1330 ～ 1430<br>Waist 🔰<br>Yuino.K | close | | 1330 ～ 1430<br>Waist 🔰<br>Meiko.N | 1330 ～ 1430<br>Beauty Conditioning 🔰<br>MIZUKI. t | 1430 ～ 1530<br>Basic 🔰<br>Yuino.K |
| 1630 ～ 1730<br>Hip Punch<br>Meiko.N | | 1500 ～ 1600<br>Pilates Cardio<br>MIZUKI. t | 1400 ～ 1430<br>お試し見学会<br>Yuino.K | | close | 1500 ～ 1600<br>Basic 🔰<br>Meiko.N | 1630 ～ 1730<br>Hip＆Leg 🔰<br>MIZUKI. t |
| close | | close | close | | | 1630 ～ 1700<br>お試し見学会<br>Meiko.N | close |
| | | 1730 ～ 1830<br>Hip＆Leg 🔰<br>Yuino.K | | | | 1730 ～ 1830<br>Waist 🔰<br>Yuino.K | |
| | 1730 ～ 1830<br>Waist 🔰<br>Yuino.K | close | 1730 ～ 1830<br>jump to burn<br>ami.K | 1730 ～ 1830<br>Pre Basic 🔰<br>Meiko.N | 1730 ～ 1830<br>Back＆Arm 🔰<br>ami.K | close | |
| | 1900 ～ 2000<br>Beauty Conditioning 🔰<br>ami.K | | 1900 ～ 2000<br>Hip＆Leg 🔰<br>Meiko.N | 1900 ～ 2000<br>Waist 🔰<br>ami.K | 1900 ～ 2000<br>Release&Strength<br>Yuino.K | | |
| | 2030 ～ 2130<br>Basic 🔰<br>Yuino.K | | 2030 ～ 2130<br>Back＆Arm 🔰<br>ami.K | 2030 ～ 2130<br>Reset Flow<br>Meiko.N | 2030 ～ 2130<br>jump to burn<br>ami.K | | |

pilatesK　泉中央店　【　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 |
| | 1030 ～ 1130<br>Basic 🔰<br>Ayami.I | 1030 ～ 1130<br>Beauty Conditioning 🔰<br>ami.K | | 1030 ～ 1130<br>Hip＆Leg 🔰<br>Yuino.K | 1030 ～ 1130<br>Reset Flow<br>Meiko.N | 1030 ～ 1130<br>Basic 🔰<br>Ayami.I | |
| | 1200 ～ 1300<br>Hip Punch<br>Meiko.N | 1200 ～ 1300<br>Basic 🔰<br>Ayami.I | | 1200 ～ 1300<br>Back＆Arm 🔰<br>Ayami.I | 1200 ～ 1300<br>Hip＆Leg 🔰<br>MIZUKI. t | 1230 ～ 1330<br>Waist 🔰<br>Yuino.K | |
| | 1330 ～ 1430<br>Back＆Arm 🔰<br>Ayami.I | close | | 1330 ～ 1430<br>Release&Strength<br>Yuino.K | 1330 ～ 1430<br>Pre Basic 🔰<br>MIZUKI. t | 1430 ～ 1530<br>Power up Control<br>MIZUKI. t | |
| | | 1400 ～ 1430<br>お試し見学会<br>MIZUKI. t | close | | 1500 ～ 1600<br>Waist 🔰<br>Yuino.K | 1630 ～ 1730<br>Back＆Arm 🔰<br>Ayami.I | |
| close | close | close | | close | 1630 ～ 1700<br>お試し見学会<br>Meiko.N | close | close |
| | | | | | 1730 ～ 1830<br>jump to burn<br>ami.K | | |
| | 1730 ～ 1830<br>Beauty Conditioning 🔰<br>MIZUKI. t | 1730 ～ 1830<br>Hip＆Leg 🔰<br>Yuino.K | 1730 ～ 1830<br>Back＆Arm 🔰<br>ami.K | 1730 ～ 1830<br>Hip Punch<br>Meiko.N | close | | |
| | 1900 ～ 2000<br>Waist 🔰<br>Yuino.K | 1900 ～ 2000<br>Reset Flow<br>Meiko.N | 1900 ～ 2000<br>Basic 🔰<br>Ayami.I | 1900 ～ 2000<br>Beauty Conditioning 🔰<br>ami.K | | | |
| | 2030 ～ 2130<br>Pre Basic 🔰<br>MIZUKI. t | 2030 ～ 2130<br>Release&Strength<br>Yuino.K | 2030 ～ 2130<br>Waist 🔰<br>ami.K | 2030 ～ 2130<br>Basic 🔰<br>Meiko.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　泉中央店　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール　2026/10/16　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 |
| 1030 ～ 1130<br>Waist 🔰<br>ami.K | 1030 ～ 1130<br>Basic 🔰<br>ami.K | close | 1030 ～ 1130<br>Pilates Cardio<br>MIZUKI. t | 1030 ～ 1130<br>Waist 🔰<br>ami.K | 1030 ～ 1130<br>Beauty Conditioning 🔰<br>ami.K | close | 1030 ～ 1130<br>Back＆Arm 🔰<br>Ayami.I |
| 1200 ～ 1300<br>Reset Flow<br>Meiko.N | 1200 ～ 1300<br>Back＆Arm 🔰<br>Ayami.I | | 1200 ～ 1300<br>Basic 🔰<br>Ayami.I | 1200 ～ 1300<br>Back＆Arm 🔰<br>Ayami.I | 1230 ～ 1330<br>Hip Punch<br>Meiko.N | | 1200 ～ 1300<br>Hip＆Leg 🔰<br>Meiko.N |
| 1330 ～ 1430<br>Beauty Conditioning 🔰<br>ami.K | close | | 1330 ～ 1430<br>Hip＆Leg 🔰<br>MIZUKI. t | 1330 ～ 1430<br>Reset Flow<br>Meiko.N | 1430 ～ 1530<br>Waist 🔰<br>ami.K | | 1330 ～ 1430<br>Basic 🔰<br>Ayami.I |
| close | 1400 ～ 1430<br>お試し見学会<br>ami.K | | close | 1500 ～ 1600<br>jump to burn<br>ami.K | 1630 ～ 1730<br>Pre Basic 🔰<br>Meiko.N | | close |
| | close | | | 1630 ～ 1700<br>お試し見学会<br>ami.K | close | | |
| | | | | 1730 ～ 1830<br>Basic 🔰<br>Ayami.I | | | |
| 1730 ～ 1830<br>Basic 🔰<br>Ayami.I | 1730 ～ 1830<br>Waist 🔰<br>Yuino.K | 1730 ～ 1830<br>Reset Flow<br>Meiko.N | 1730 ～ 1830<br>Pre Basic 🔰<br>Meiko.N | close | | | 1730 ～ 1830<br>Release&Strength<br>MIZUKI. t |
| 1900 ～ 2000<br>Release&Strength<br>Yuino.K | 1900 ～ 2000<br>jump to burn<br>MIZUKI. t | 1900 ～ 2000<br>Waist 🔰<br>ami.K | 1900 ～ 2000<br>Back＆Arm 🔰<br>Ayami.I | | | | 1900 ～ 2000<br>Basic 🔰<br>ami.K |
| 2030 ～ 2130<br>Back＆Arm 🔰<br>Ayami.I | 2030 ～ 2130<br>Hip＆Leg 🔰<br>Yuino.K | 2030 ～ 2130<br>Beauty Conditioning 🔰<br>ami.K | 2030 ～ 2130<br>Hip Punch<br>Meiko.N | | | | 2030 ～ 2130<br>Power up Control<br>MIZUKI. t |

pilatesK　泉中央店　【　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 |
| 1030 ～ 1130<br>Hip Punch<br>Meiko.N | close | 1030 ～ 1130<br>Basic 🔰<br>Ayami.I | 1030 ～ 1130<br>Release&Strength<br>Yuino.K | close | close |
| 1200 ～ 1300<br>Basic 🔰<br>Yuino.K | | 1200 ～ 1300<br>Waist 🔰<br>ami.K | 1200 ～ 1300<br>Power up Control<br>MIZUKI. t | | |
| close | | 1330 ～ 1430<br>Back＆Arm 🔰<br>Ayami.I | 1330 ～ 1430<br>Basic 🔰<br>Yuino.K | | |
| 1400 ～ 1430<br>お試し見学会<br>Yuino.K | | close | 1500 ～ 1600<br>Hip＆Leg 🔰<br>MIZUKI. t | | |
| close | | | 1630 ～ 1700<br>お試し見学会<br>MIZUKI. t | | |
| | | | 1730 ～ 1830<br>jump to burn<br>ami.K | | |
| 1730 ～ 1830<br>Beauty Conditioning 🔰<br>ami.K | 1730 ～ 1830<br>Basic 🔰<br>Ayami.I | 1730 ～ 1830<br>Pilates Cardio<br>MIZUKI. t | close | | |
| 1900 ～ 2000<br>Pilates Cardio<br>MIZUKI. t | 1900 ～ 2000<br>Reset Flow<br>Meiko.N | 1900 ～ 2000<br>Hip Punch<br>Meiko.N | | | |
| 2030 ～ 2130<br>Basic 🔰<br>Ayami.I | 2030 ～ 2130<br>Waist 🔰<br>Yuino.K | 2030 ～ 2130<br>Pre Basic 🔰<br>MIZUKI. t | | | |

🔰：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。