

pilates K 蔵店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/07/13 更新	
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rinka.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rinka.T	10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance aina.K	10:30 ~ 11:30 Waist aina.K		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kaho.h
12:00 ~ 13:00 Body Balance aina.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm インストラクター未確定	12:30 ~ 13:30 Waist Rinka.T		12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.h	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Rinka.T		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Rinka.T
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rinka.T	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Rinka.T	14:30 ~ 15:30 Basic Kaho.h		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning aina.K			13:30 ~ 14:30 Basic Kaho.h
	15:00 ~ 16:00 Basic Kaho.h	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Rinka.T					
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm インストラクター未確定						
18:00 ~ 19:00 Basic Hinata.S				18:00 ~ 19:00 Basic Kaho.h	18:00 ~ 19:00 Back & Arm インストラクター未確定	18:00 ~ 19:00 Waist aina.K	18:00 ~ 19:00 Body Balance aina.K
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kaho.h				19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rinka.T	19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rinka.T
21:00 ~ 22:00 Basic Hinata.S				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rinka.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm インストラクター未確定	21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning aina.K

pilates K 蔵店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/07/13 更新	
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ai.I	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rinka.T	close	10:30 ~ 11:30 Basic Kotono.C	10:30 ~ 11:30 Body Balance aina.K		10:30 ~ 11:30 Waist Rin.K	10:30 ~ 11:30 Body Balance aina.K
12:00 ~ 13:00 Body Balance aina.K	12:30 ~ 13:30 Basic Himeno.s		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning aina.K	12:30 ~ 13:30 Basic Hinata.S		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rinka.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kaho.h
13:30 ~ 14:30 Basic Ai.I	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Rinka.T		13:30 ~ 14:30 Waist Kotono.C			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rin.K	13:30 ~ 14:30 Waist aina.K
15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning aina.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Himeno.s						15:00 ~ 16:00 Basic Kaho.h
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Ai.I							17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning aina.K
			18:00 ~ 19:00 Shape up waist Rinka.T	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning kiko.M	18:00 ~ 19:00 Basic Mao.F	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ai.I	
			19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rinka.T	19:30 ~ 20:30 Body Balance aina.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kaho.h	
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rinka.T	21:00 ~ 22:00 Waist kiko.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mao.F	21:00 ~ 22:00 Basic Ai.I	

・休職可能レッスン
・クラスの個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 時間前まで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。

pilates K 蔵店 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール								2025/07/13	更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rinka.T	10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h		10:30 ~ 11:30 Back & Arm インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 Basic asako.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kaho.h		
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning aina.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm aina.K	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning aina.K		12:00 ~ 13:00 Waist Rinka.T	12:00 ~ 13:00 Body Balance aina.K	12:30 ~ 13:30 Waist aina.K		
14:30 ~ 15:30 Back & Arm Kaho.h		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rinka.T			13:30 ~ 14:30 Back & Arm インストラクター未確定	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning asako.I	14:30 ~ 15:30 Basic Kaho.h		
16:30 ~ 17:30 Body Balance aina.K						15:00 ~ 16:00 Back & Arm aina.K	16:30 ~ 17:30 Body Balance aina.K		
						17:30 ~ 18:30 Waist asako.I			
		18:00 ~ 19:00 Waist Kotono.C	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rinka.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mao.F	18:00 ~ 19:00 Basic kiko.M				
		19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Back & Arm インストラクター未確定	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rinka.T	19:30 ~ 20:30 Body Balance aina.K				
		21:00 ~ 22:00 Waist Kotono.C	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Rinka.T	21:00 ~ 22:00 Basic Mao.F	21:00 ~ 22:00 Waist kiko.M				

pilates K 蔵店 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール								2025/07/13	更新
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31			
月	火	水	木	金	土	日			
close	10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h			10:30 ~ 11:30 Waist kiko.M	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rinka.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rinka.T			
	12:00 ~ 13:00 Waist kiko.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm aina.K		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning aina.K	12:00 ~ 13:00 Waist aina.K	12:30 ~ 13:30 Basic Kaho.h			
	13:30 ~ 14:30 Basic Kaho.h			13:30 ~ 14:30 Basic kiko.M	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rinka.T	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning aina.K			
					15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning aina.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Kaho.h			
					17:30 ~ 18:30 Body Balance Rinka.T				
	18:00 ~ 19:00 Waist kiko.M	18:00 ~ 19:00 Basic Kaho.h	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kaho.h	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ai.I					
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rinka.T	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning aina.K	19:30 ~ 20:30 Waist インストラクター未確定	19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h					
	21:00 ~ 22:00 Rinka.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kaho.h	21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ai.I					

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始前1時間前まで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。