

pilates K センター北店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/07/12 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 Hip & Leg MOMOKA.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Haruka.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout natsuko	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MOMOKA.K	10:30 ~ 11:30 Basic Haruna.H		10:30 ~ 11:30 Hip Punch Minami
12:00 ~ 13:00 Basic Haruna.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg MOMOKA.K	12:00 ~ 13:00 Basic Haruna.H		12:00 ~ 13:00 Waist Haruka.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg MOMOKA.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm MOMOKA.K
13:30 ~ 14:30 Back & Arm MOMOKA.K	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Minami	13:30 ~ 14:30 Waist natsuko		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Haruka.M			13:30 ~ 14:30 Basic MOMOKA.K
	15:00 ~ 16:00 Basic Haruka.M	15:00 ~ 16:00 Body Balance natsuko					
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm MOMOKA.K						
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Minami				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Minami	18:00 ~ 19:00 Body Balance natsuko	18:00 ~ 19:00 Basic Haruna.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Minami
19:30 ~ 20:30 Back & Arm MOMOKA.K				19:30 ~ 20:30 Hip Punch Minami	19:30 ~ 20:30 Basic Haruna.H	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Minami	19:30 ~ 20:30 Waist Minami
21:00 ~ 22:00 Release&Strength Minami				21:00 ~ 22:00 Basic Haruna.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio natsuko	21:00 ~ 22:00 Waist Minami	21:00 ~ 22:00 Basic Haruna.H

pilates K センター北店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/07/12 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 Back & Arm MOMOKA.K	10:30 ~ 11:30 Basic Haruna.H	close	10:30 ~ 11:30 Waist Minami	10:30 ~ 11:30 Body Balance natsuko		10:30 ~ 11:30 Back & Arm MOMOKA.K	10:30 ~ 11:30 Basic Haruna.H
12:00 ~ 13:00 Basic Haruna.H	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Minami		12:00 ~ 13:00 Hip Punch Minami	12:30 ~ 13:30 Basic Haruna.H		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Haruka.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg MOMOKA.K
13:30 ~ 14:30 jump to burn Haruka.M	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Minami		13:30 ~ 14:30 Basic Haruna.H			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg MOMOKA.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm MOMOKA.K
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg MOMOKA.K	15:00 ~ 16:00 Basic Haruna.H						15:00 ~ 16:00 Back & Spine Haruka.M
17:30 ~ 18:30 Back & Spine Haruka.M							17:30 ~ 18:30 Waist Haruka.M
			18:00 ~ 19:00 Back & Spine Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Waist Haruka.M		18:00 ~ 19:00 Release&Strength Haruka.M	
			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Minami	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Haruka.M		19:30 ~ 20:30 Basic Haruna.H	
			21:00 ~ 22:00 jump to burn Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm MOMOKA.K		21:00 ~ 22:00 Waist Haruka.M	

・体験可能レッスン
 ・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 センター北店

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/12 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 Hip & Leg Haruna.H	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Minami	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Miku.I		10:30 ~ 11:30 Waist Haruka.M	10:30 ~ 11:30 Back & Spine natsuko	10:30 ~ 11:30 jump to burn Minami	
12:00 ~ 13:00 jump to burn Minami		12:00 ~ 13:00 Basic Haruka.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miku.I		12:00 ~ 13:00 Basic Haruna.H	12:00 ~ 13:00 Body Balance natsuko	12:00 ~ 13:00 Basic Haruna.H	
13:30 ~ 14:30 Basic Minami		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Minami			13:30 ~ 14:30 jump to burn Haruka.M	13:30 ~ 14:30 Basic Haruna.H	13:30 ~ 14:30 Waist MOMOKA.K	
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Haruna.H							15:00 ~ 16:00 Pilates Workout natsuko	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Minami
							17:30 ~ 18:30 Back & Arm MOMOKA.K	
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm MOMOKA.K				18:00 ~ 19:00 Shape up waist Minami	
		19:30 ~ 20:30 Back & Spine Haruka.M	19:30 ~ 20:30 Basic MOMOKA.K		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miku.I	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Minami		
		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg MOMOKA.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm MOMOKA.K		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Miku.I	21:00 ~ 22:00 Basic Haruna.H		

pilates K センター北店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/12 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 Waist MOMOKA.K	10:30 ~ 11:30 Basic Haruna.H		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Minami	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg MOMOKA.K	10:30 ~ 11:30 Basic Haruna.H
	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Minami	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Minami		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Minami	12:00 ~ 13:00 Back&Spine Haruka.M	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg MOMOKA.K
	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg MOMOKA.K			13:30 ~ 14:30 Basic Haruna.H	13:30 ~ 14:30 Waist MOMOKA.K	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Haruka.M
					15:00 ~ 16:00 Basic Haruna.H	15:00 ~ 16:00 Back&Spine Haruka.M
					17:30 ~ 18:30 jump to burn Haruka.M	
	18:00 ~ 19:00 Basic Minami	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Haruka.M		18:00 ~ 19:00 Back&Arm MOMOKA.K	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg MOMOKA.K	
	19:30 ~ 20:30 jump to burn Haruka.M	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Haruka.M		19:30 ~ 20:30 Basic Haruna.H	19:30 ~ 20:30 Waist MOMOKA.K	
	21:00 ~ 22:00 Back&Spine Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Waist MOMOKA.K		21:00 ~ 22:00 Hip&Leg MOMOKA.K	21:00 ~ 22:00 Basic Haruna.H	

・体験可能レッスン
・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週間前迄にお願いいたします。
・レッスン開始時間1時間前までのキャンセルは、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。