

pilates K センター北店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/08/02 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		1230 ~ 1330 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		1430 ~ 1530 Waist natsuko				13:30 ~ 14:30 Back & Spine Haruka.M						13:30 ~ 14:30 Basic MOMOKA.K			
		15:00 ~ 16:00 Basic Haruka.M		1630 ~ 1730 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 MOMOKA.K		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		2025/08/02 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 Minami	10:30 ~ 11:30 Basic Lina.F			
12:00 ~ 13:00 Basic Lina.F	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Minami		12:00 ~ 13:00 Hip Punch Minami	12:30 ~ 13:30 Basic natsuko		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	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg MOMOKA.K		13:30 ~ 14:30 Basic MOMOKA.K			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Minami	13:30 ~ 14:30 Back & Arm MOMOKA.K			
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg MOMOKA.K	16:30 ~ 17:30 Basic Haruna.H					15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Minami				
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 Basic MOMOKA.K			
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg MOMOKA.K						19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Haruka.M	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Haruka.M	19:30 ~ 20:30 Basic Rin.Y		
21:00 ~ 22:00 jump to burn Haruka.M			21:00 ~ 22:00 Back & Arm MOMOKA.K			21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Haruka.M	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

2025/08/02 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	
1230 ~ 1330 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	1230 ~ 1330 Basic MOMOKA.K	
14:30 ~ 15:30 Basic MOMOKA.K		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Minami			13:30 ~ 14:30 jump to burn Haruka.M	13:30 ~ 14:30 Basic MOMOKA.K	1430 ~ 1530 Waist MOMOKA.K	
16:30 ~ 17:30 Back & Spine Haruna.H							15:00 ~ 16:00 Pilates Workout natsuko	1630 ~ 1730 Hip & Leg Yuka.F
							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

2025/08/02 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 Minami	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 Minami	
	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Minami	12:30 ~ 13:30 Hip &Leg Miku.I		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Minami	12:00 ~ 13:00 Back &Spine Haruka.M	12:30 ~ 13:30 Hip &Leg MOMOKA.K	
	13:30 ~ 14:30 Basic AKIHO.B			13:30 ~ 14:30 Basic aika.K	13:30 ~ 14:30 Waist MOMOKA.K	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Haruka.M	
						15:00 ~ 16:00 Basic Uki.S	16:30 ~ 17:30 Back &Spine Haruka.M
						17:30 ~ 18:30 jump to burn Haruka.M	
	18:00 ~ 19:00 Basic MOMOKA.K	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 Lina.F	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 Rin.Y		

・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時間前迄のキャンセルが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。