

pilates K 教室 【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール 2025/08/14 更新

| 09/01 | 09/02   | 09/03   | 09/04                                 | 09/05   | 09/06                                    | 09/07   | 09/08 |
|-------|---|---|---------------------------------------|---|--|---|-------|
| 月     | 火   | 水   | 木                                     | 金   | 土  | 日   | 月     |
| close | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning<br>aina.K | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>aina.K           |                                       | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>Rinka.T        | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Chizuru.S | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning<br>aina.K |       |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Kaho.h             | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Kaho.h                  |                                       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>aina.K                  | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>aina.K  | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Kaho.h                  |       |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Body Balance<br>aina.K           |   |                                       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Chizuru.S          | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>AlI            | 14:30 ~ 15:30<br>Waist<br>aina.K                  |       |
|       |   |   |                                       |   | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm<br>Chizuru.S | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm<br>Kaho.h             |       |
|       |   |   |                                       |   | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg<br>AlI        |   |       |
|       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Mao.F                   | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>kiko.M                  | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Kotono.C    | 18:00 ~ 19:00<br>Stretch & Conditioning<br>aina.K |  |   |       |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Kaho.h             | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Rinka.T             | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Kaho.h | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Kaho.h                  |  |   |       |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Mao.F                   | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning<br>kiko.M | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Kotono.C    | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Kaho.h             |  |   |       |

pilates K 教室 【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール 2025/08/14 更新

| 09/09                                      | 09/10   | 09/11                                   | 09/12                                      | 09/13                                      | 09/14                                    | 09/15 | 09/16                                      |
|--|---|---|--|--|--|-------|--|
| 火  | 水   | 木                                       | 金  | 土  | 日  | 月     | 火  |
| 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Kaho.h           | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning<br>aina.K |   | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>AlI          | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Rinka.T      | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Mao.F          | close | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>Rinka.T |
| 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>aina.K           | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Kaho.h                  |   | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>Rinka.T   | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Kaho.h           | 12:30 ~ 13:30<br>Body Balance<br>Rinka.T |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Kaho.h           |
| 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Kaho.h           |   |   | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>AlI         | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>Rinka.T | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Mao.F          |       | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Rinka.T      |
|  |   |   |  | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Kaho.h           | 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg<br>Rinka.T    |       |  |
|  |   |   |  | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>Kaho.h      |  |       |  |
| 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Rinka.T      | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Kaho.h                  | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>aina.K | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Kaho.h      |  |  |       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>kiko.M           |
| 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance<br>aina.K    | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Rinka.T                 | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Kaho.h        | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>Rinka.T |  |  |       | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>aina.K      |
| 21:00 ~ 22:00<br>Shape up waist<br>Rinka.T | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Rinka.T             | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Kaho.h   | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Kaho.h           |  |  |       | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>kiko.M           |

※休館日：09/15  
 ※クラスの変更およびインストラクターは予告なく変更となる場合がございます。詳細は WEB サイトをご覧ください。  
 ※予約は前日までにキャンセルをお願いします。前日当日にキャンセルはキャンセル料がかかります。  
 ※レッスン参加料：1回分を定額でキャンセルはキャンセル料がかかります。  
 ※毎月外キャンセルが月 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 教室 【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール 2025/08/14 更新

| 09/17                            | 09/18 | 09/19                                    | 09/20   | 09/21                                   | 09/22 | 09/23   | 09/24   |
|----------------------------------|-------|--|---|---|-------|---|---|
| 水                                | 木     | 金  | 土   | 日                                       | 月     | 火   | 水   |
| 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Kaho.h |       | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Chizuru.S | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Kaho.h             | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Kotono.C      | close | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning<br>aina.K | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>aina.K          |
| 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>kiko.M |       | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>aina.K  | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>aina.K                  | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>aina.K   |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Kaho.h                  | 12:30 ~ 13:30<br>Stretch & Conditioning<br>aina.K |
|                                  |       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Chizuru.S | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Mao.F                   | 14:30 ~ 15:30<br>Waist<br>Kotono.C      |       | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>Rinka.T        |   |
|                                  |       |  | 15:00 ~ 16:00<br>Stretch & Conditioning<br>aina.K | 16:30 ~ 17:30<br>Body Balance<br>aina.K |       | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Barre<br>aina.K          |   |
|                                  |       |  | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Mao.F                   |   |       |   |   |
|                                  |       |  |   |   |       | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>Kaho.h             |   |
|                                  |       |  |   |   |       |   |   |
|                                  |       |  |   |   |       |   |   |

|   |  |                                     |  |  |  |                                   |
|---|--|-------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------|
| 18:00 ~ 19:00<br>Back&Arm<br>A.I.J              | 18:00 ~ 19:00<br>Hip&Leg<br>YUMLM      | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Rinka.T   |  |  |  | 18:00 ~ 19:00<br>Hip&Leg<br>YUMLM |
| 19:30 ~ 20:30<br>Stretch&Conditioning<br>aina.K | 19:30 ~ 20:30<br>Back&Arm<br>Chizuru.S | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Kaho.h    |  |  |  | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Kaho.h  |
| 21:00 ~ 22:00<br>Hip&Leg<br>A.I.J               | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>YUMLM        | 21:00 ~ 22:00<br>Hip&Leg<br>Rinka.T |  |  |  | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>YUMLM   |

【開分寺店】9月レッスンスケジュールのお知らせ

2025年9月のレッスンスケジュールを公開いたしました。

下記よりご確認ください。

pilates K 開分寺

【 09/25 ~ 09/30 】

スケジュール

2025/08/14 更新

| 09/25                                    | 09/26   | 09/27                                      | 09/28                                       | 09/29 | 09/30                                      |
|--|---|--|---|-------|--|
| 木  | 金   | 土  | 日   | 月     | 火  |
|  | 10:30 ~ 11:30<br>Hip&Leg<br>A.I.J               | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>Rinka.T | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Kaho.h            |       | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Kotono.C         |
|  | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Kaho.h                | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>aina.K   | 12:30 ~ 13:30<br>Back&Arm<br>Chizuru.S      |       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Kaho.h           |
|  | 13:30 ~ 14:30<br>Back&Arm<br>A.I.J              | 13:30 ~ 14:30<br>Hip&Leg<br>Rinka.T        | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Kaho.h            |       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Kotono.C         |
|  |   | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>aina.K           | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Barre<br>Chizuru.S |       |  |
|  |   |  |   | close |  |
|  |   | 17:30 ~ 18:30<br>Body Balance<br>Rinka.T   |   |       |  |
| 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>aina.K | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>kiko.M                |  |   |       | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Kaho.h           |
| 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Kaho.h         | 19:30 ~ 20:30<br>Back&Arm<br>aina.K             |  |   |       | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>Rinka.T |
| 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>aina.K         | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch&Conditioning<br>kiko.M |  |   |       | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>aina.K   |

※休館期間、レッスンプログラムの変更およびイベントプログラムは予告なく変更され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。  
ご予約は必ずレッスンキャンセルポリシーを必ずご確認ください。休館期間に適用してあります。  
レッスン時間前にお電話にてご予約の変更・キャンセルは必ずおこなってください。  
※休館日・キャンセルポリシーは別途記載しております。変更の際は必ずご確認ください。