

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 Waist Moeka.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Moeka.Y		10:30 ~ 11:30 Waist Aoi.M	10:30 ~ 11:30 Basic mitsuki.o	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Moeka.Y	close
	12:00 ~ 13:00 Basic Aoi.M	12:30 ~ 13:30 Waist Moeka.Y		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Mifuyu	12:00 ~ 13:00 Waist Aoi.M	12:30 ~ 13:30 Basic mitsuki.o	
	13:30 ~ 14:30 jump to burn Moeka.Y			13:30 ~ 14:30 Basic Aoi.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm mitsuki.o	14:30 ~ 15:30 jump to burn Moeka.Y	
					15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Aoi.M	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Aoi.M	
					17:30 ~ 18:30 Basic mitsuki.o		
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Aoi.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm mitsuki.o	18:00 ~ 19:00 Basic Kurumi.U	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kaede.w			
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm mitsuki.o	19:30 ~ 20:30 Basic mitsuki.o	19:30 ~ 20:30 Back & Arm mitsuki.o	19:30 ~ 20:30 jump to burn Mifuyu			
	21:00 ~ 22:00 Basic mitsuki.o	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Aoi.M	21:00 ~ 22:00 Waist Kurumi.U	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kaede.w			

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 Back & Arm Kaede.w	10:30 ~ 11:30 Waist Moeka.Y		10:30 ~ 11:30 Basic mitsuki.o	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Aoi.M	10:30 ~ 11:30 Basic mitsuki.o	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mifuyu
12:00 ~ 13:00 Basic mitsuki.o	12:30 ~ 13:30 jump to burn Moeka.Y		12:00 ~ 13:00 Waist Moeka.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm mitsuki.o	12:30 ~ 13:30 jump to burn Mifuyu		12:00 ~ 13:00 Basic Moeka.Y
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kaede.w			13:30 ~ 14:30 Back & Arm mitsuki.o	13:30 ~ 14:30 Basic Aoi.M	14:30 ~ 15:30 Back & Arm mitsuki.o		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Mifuyu
				15:00 ~ 16:00 Back & Arm mitsuki.o	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Mifuyu		
				17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Aoi.M			
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Aoi.M	18:00 ~ 19:00 Basic mitsuki.o	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Moeka.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Aoi.M				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Aoi.M
19:30 ~ 20:30 Basic mitsuki.o	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Aoi.M	19:30 ~ 20:30 Waist Kurumi.U	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Moeka.Y				19:30 ~ 20:30 Waist Moeka.Y
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Aoi.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm mitsuki.o	21:00 ~ 22:00 Basic Moeka.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Aoi.M				21:00 ~ 22:00 Basic Aoi.M

👉：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週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 ちはら台 【 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 Basic 🍃 mitsuki.o		10:30 ~ 11:30 jump to burn Moeka.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 mitsuki.o	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Moeka.Y	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Aoi.M	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Moeka.Y
12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Mifuyu		12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Moeka.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Aoi.M	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Aoi.M		12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Moeka.Y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Moeka.Y
		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 mitsuki.o	13:30 ~ 14:30 jump to burn Moeka.Y	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 Moeka.Y		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 mitsuki.o	
			15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 mitsuki.o	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍃 Aoi.M		15:00 ~ 16:00 jump to burn Moeka.Y	
			17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Moeka.Y			17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 mitsuki.o	
18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Moeka.Y	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 mitsuki.o	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Mifuyu					18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 mitsuki.o
19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Aoi.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Aoi.M	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 mitsuki.o					19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🍃 Aoi.M
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Moeka.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 mitsuki.o	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Mifuyu					21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 mitsuki.o

pilates K ちはら台 【 09/25 ~ 9/30 】 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 Stretch & Conditioning 🍃 Mifuyu	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 mitsuki.o	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 mitsuki.o	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Moeka.Y
	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 mitsuki.o	12:00 ~ 13:00 jump to burn Mifuyu	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Kurumi.U		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 mitsuki.o
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Mifuyu	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Aoi.M	14:30 ~ 15:30 Waist 🍃 Kurumi.U		13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Moeka.Y
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🍃 mitsuki.o	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 mitsuki.o		
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 Mifuyu			
18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Moeka.Y	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Moeka.Y				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Mifuyu
19:30 ~ 20:30 jump to burn Moeka.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Aoi.M				19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Aoi.M
21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Aoi.M	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Moeka.Y				21:00 ~ 22:00 jump to burn Mifuyu

🍃 : 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。