

| pilates K センター北店 |                                               | 【 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>Release&Strength<br>Haruka.M | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Haruna.H         |       | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>natsuko | 10:30 ~ 11:30<br>Hip&Leg<br>MOMOKA.K            | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Minami          |       |
|                  | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Haruna.H            | 12:30 ~ 13:30<br>Leg Lines<br>Haruka.M     |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Haruna.H       | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>Haruka.M       | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Haruna.H        |       |
|                  | 13:30 ~ 14:30<br>Leg Lines<br>Haruka.M        |                                            |       | 13:30 ~ 14:30<br>Leg Lines<br>natsuko    | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Haruna.H              | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Cardio<br>Minami |       |
|                  |                                               |                                            |       |                                          | 15:30 ~ 16:30<br>Back&Arm<br>Haruka.M           | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Haruna.H        |       |
|                  |                                               |                                            |       |                                          |                                                 |                                           |       |
|                  |                                               |                                            |       |                                          | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>MOMOKA.K              |                                           |       |
|                  | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>MOMOKA.K            | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Workout<br>Minami |       | 18:00 ~ 19:00<br>Hip Punch<br>Minami     | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Haruna.H              |                                           |       |
|                  | 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>Haruka.M     | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Haruna.H         |       | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>Minami | 19:30 ~ 20:30<br>Stretch&Conditioning<br>Miku.I |                                           |       |
|                  | 21:00 ~ 22:00<br>Back&Arm<br>MOMOKA.K         | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Minami           |       | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Haruna.H       | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Miku.I            |                                           |       |
|                  |                                               |                                            |       |                                          |                                                 |                                           |       |
|                  |                                               |                                            |       |                                          |                                                 |                                           |       |
|                  |                                               |                                            |       |                                          |                                                 |                                           |       |
|                  |                                               |                                            |       |                                          |                                                 |                                           |       |

| pilates K センター北店                                  |                                                |                                                |                                                 | 【 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><br>jump to burn<br>Haruka.M     | 10:30 ~ 11:30<br><br>Back&Arm<br>Minami        |                                                | 10:30 ~ 11:30<br><br>Basic<br>Haruna.H          | 10:30 ~ 11:30<br><br>Hip Punch<br>natsuko   | 10:30 ~ 11:30<br><br>Hip&Leg<br>MOMOKA.K    | close  | 10:30 ~ 11:30<br><br>Release&Strength<br>Minami |            |    |
| 12:00 ~ 13:00<br><br>Hip & Leg<br>MOMOKA.K        | 12:30 ~ 13:30<br><br>Basic<br>Haruna.H         |                                                | 12:00 ~ 13:00<br><br>Release&Strength<br>Minami | 12:00 ~ 13:00<br><br>Basic<br>MOMOKA.K      | 12:30 ~ 13:30<br><br>Back&Spine<br>Haruka.M |        | 12:00 ~ 13:00<br><br>Pilates Workout<br>Minami  |            |    |
| 13:30 ~ 14:30<br><br>Back & Arm<br>MOMOKA.K       |                                                |                                                | 13:30 ~ 14:30<br><br>Shape up waist<br>Minami   | 13:30 ~ 14:30<br><br>Back & Arm<br>Haruka.M | 14:30 ~ 15:30<br><br>Basic<br>MOMOKA.K      |        | 13:30 ~ 14:30<br><br>Hip & Leg<br>MOMOKA.K      |            |    |
|                                                   |                                                |                                                | 15:30 ~ 16:30<br><br>Pilates Barre<br>natsuko   | 16:30 ~ 17:30<br><br>Leg Lines<br>Haruka.M  |                                             |        |                                                 |            |    |
|                                                   |                                                |                                                |                                                 |                                             |                                             |        |                                                 |            |    |
|                                                   |                                                |                                                |                                                 | 17:30 ~ 18:30<br><br>Hip & Leg<br>MOMOKA.K  |                                             |        |                                                 |            |    |
| 18:00 ~ 19:00<br><br>Leg Lines<br>Haruka.M        | 18:00 ~ 19:00<br><br>Pilates Barre<br>Haruka.M | 18:00 ~ 19:00<br><br>Body Balance<br>natsuko   | 18:00 ~ 19:00<br><br>Hip & Leg<br>MOMOKA.K      |                                             |                                             |        | 18:00 ~ 19:00<br><br>Back & Arm<br>MOMOKA.K     |            |    |
| 19:30 ~ 20:30<br><br>Basic<br>Haruna.H            | 19:30 ~ 20:30<br><br>Waist<br>Haruka.M         | 19:30 ~ 20:30<br><br>Pilates Cardio<br>natsuko | 19:30 ~ 20:30<br><br>Back & Arm<br>MOMOKA.K     |                                             | 19:30 ~ 20:30<br><br>Basic<br>Haruna.H      |        |                                                 |            |    |
| 21:00 ~ 22:00<br><br>Release&Strength<br>Haruka.M | 21:00 ~ 22:00<br><br>Hip & Leg<br>MOMOKA.K     | 21:00 ~ 22:00<br><br>Basic<br>Haruna.H         | 21:00 ~ 22:00<br><br>jump to burn<br>Minami     |                                             | 21:00 ~ 22:00<br><br>Waist<br>MOMOKA.K      |        |                                                 |            |    |

・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 週間前までにお願ひしております。  
・レッスン開始時刻 1 時間前を切つて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。

pilates K センター北店

【 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><br>Hip Punch<br>Minami       |                                               | 10:30 ~ 11:30<br><br>Leg Lines<br>Haruka.M              | 10:30 ~ 11:30<br><br>Shape up waist<br>Minami | 10:30 ~ 11:30<br><br>Pilates Barre<br>Haruka.M | close | 10:30 ~ 11:30<br><br>Back & Spine<br>Haruka.M  | 10:30 ~ 11:30<br><br>Basic<br>Haruna.H      |                                        |
| 12:30 ~ 13:30<br><br>Pilates Barre<br>Haruka.M |                                               | 12:00 ~ 13:00<br><br>Stretch & Conditioning<br>Haruka.M | 12:00 ~ 13:00<br><br>Hip & Leg<br>Haruna.H    | 12:30 ~ 13:30<br><br>Basic<br>MOMOKA.K         |       | 12:00 ~ 13:00<br><br>Pilates Cardio<br>natsuko | 12:30 ~ 13:30<br><br>Back & Arm<br>Haruka.M |                                        |
|                                                |                                               | 13:30 ~ 14:30<br><br>Basic<br>Haruka.M                  | 13:30 ~ 14:30<br><br>Body Balance<br>MOMOKA.K | 14:30 ~ 15:30<br><br>jump to burn<br>Haruka.M  |       | 13:30 ~ 14:30<br><br>Pilates Barre<br>Haruka.M |                                             |                                        |
|                                                |                                               |                                                         | 15:30 ~ 16:30<br><br>Basic<br>Haruna.H        | 16:30 ~ 17:30<br><br>Hip & Leg<br>MOMOKA.K     |       | 15:30 ~ 16:30<br><br>Hip Punch<br>natsuko      |                                             |                                        |
|                                                |                                               |                                                         |                                               | 17:30 ~ 18:30<br><br>jump to burn<br>Minami    |       |                                                |                                             | 17:30 ~ 18:30<br><br>Basic<br>Haruna.H |
|                                                |                                               |                                                         |                                               |                                                |       |                                                |                                             |                                        |
| 18:00 ~ 19:00<br><br>Waist<br>Haruka.M         | 18:00 ~ 19:00<br><br>Hip & Leg<br>MOMOKA.K    | 18:00 ~ 19:00<br><br>Basic<br>Haruna.H                  |                                               |                                                |       |                                                | 18:00 ~ 19:00<br><br>Waist<br>Haruka.M      |                                        |
| 19:30 ~ 20:30<br><br>Leg Lines<br>Haruka.M     | 19:30 ~ 20:30<br><br>Pilates Cardio<br>Minami | 19:30 ~ 20:30<br><br>Waist<br>MOMOKA.K                  |                                               |                                                |       |                                                | 19:30 ~ 20:30<br><br>Hip & Leg<br>Haruna.H  |                                        |
| 21:00 ~ 22:00<br><br>Basic<br>Haruna.H         | 21:00 ~ 22:00<br><br>Waist<br>Minami          | 21:00 ~ 22:00<br><br>Back & Arm<br>MOMOKA.K             |                                               |                                                |       |                                                |                                             |                                        |

pilates K センター北店

【 09/25 ~ 9/24 】 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>Waist<br>Minami          | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>MOMOKA.K         | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Haruna.H        | close | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Minami          |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Haruna.H        | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Haruka.M              | 12:30 ~ 13:30<br>jump to burn<br>Minami   |       | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>MOMOKA.K           |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Haruna.H    | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>MOMOKA.K              | 14:30 ~ 15:30<br>Shape up waist<br>Minami |       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>MOMOKA.K                |
|       |                                           | 15:30 ~ 16:30<br>Release & Strength<br>Haruka.M | 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg<br>Haruna.H    |       |                                                   |
|       |                                           |                                                 |                                           |       |                                                   |
|       |                                           |                                                 |                                           |       |                                                   |
|       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>MOMOKA.K        | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Spine<br>Haruka.M       |                                           |       | 18:00 ~ 19:00<br>Stretch & Conditioning<br>Minami |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>Minami | 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>Haruka.M       |                                           |       | 19:30 ~ 20:30<br>Leg Lines<br>Haruka.M            |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>Hip Punch<br>Minami      | 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>MOMOKA.K       |                                           |       | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Spine<br>Haruka.M         |
|       |                                           |                                                 |                                           |       |                                                   |

・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週間前迄にお願いたします。  
・レッスン開始時刻1時間前迄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。