

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre aina.K		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rinka.T	10:30 ~ 11:30 Basic Ai.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg kiko.M	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning aina.K	10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h	
12:30 ~ 13:30 Basic Kaho.h		12:00 ~ 13:00 Waist aina.K	12:00 ~ 13:00 Body Balance Rinka.T	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Rinka.T		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rinka.T	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning aina.K	
		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning aina.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ai.I	14:30 ~ 15:30 Basic kiko.M		13:30 ~ 14:30 Body Balance aina.K		
			15:00 ~ 16:00 Shape up waist Rinka.T	16:30 ~ 17:30 Body Balance Rinka.T				
			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Ai.I					
18:00 ~ 19:00 Basic Suzu.i	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning aina.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kaho.h					18:00 ~ 19:00 Waist Kaho.h	18:00 ~ 19:00 Body Balance aina.K
19:30 ~ 20:30 Waist Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rinka.T					19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rinka.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rinka.T
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Suzu.i	21:00 ~ 22:00 Body Balance aina.K	21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h					21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rinka.T

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kaho.h	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kaho.h	10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kaho.h	10:30 ~ 11:30 Waist Kaho.h		
	12:00 ~ 13:00 Body Balance aina.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre aina.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm aina.K		12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.h	12:30 ~ 13:30 Body Balance Rinka.T		
	13:30 ~ 14:30 Basic Kaho.h	13:30 ~ 14:30 Basic Kaho.h	14:30 ~ 15:30 Waist Kaho.h		13:30 ~ 14:30 Waist YUNA.S			
		15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning aina.K	16:30 ~ 17:30 Body Balance aina.K					
		17:30 ~ 18:30 Waist Kaho.h						
18:00 ~ 19:00 Back & Arm aina.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre aina.K					18:00 ~ 19:00 Shape up waist Rinka.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kaho.h	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ai.I
19:30 ~ 20:30 Waist Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Basic Suzu.i					19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rinka.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kaho.h
21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Suzu.i					21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rinka.T	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Rinka.T	21:00 ~ 22:00 Basic Ai.I

・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週間前までお問い合わせください。
 ・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 蔵店 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/11 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h	10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre aina.K	close	10:30 ~ 11:30 Waist インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre aina.K		10:30 ~ 11:30 Waist インストラクター未確定
12:00 ~ 13:00 Waist aina.K	12:00 ~ 13:00 Body Balance aina.K	12:30 ~ 13:30 Waist インストラクター未確定		12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.h	12:30 ~ 13:30 Waist インストラクター未確定		12:00 ~ 13:00 Back & Arm aina.K
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kaho.h	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kaho.h	14:30 ~ 15:30 Basic aina.K		13:30 ~ 14:30 Waist インストラクター未確定			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning aina.K
	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning aina.K	16:30 ~ 17:30 Waist インストラクター未確定					
	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre aina.K						
18:00 ~ 19:00 Basic Ai.I				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre aina.K	18:00 ~ 19:00 Basic Kaho.h	18:00 ~ 19:00 Waist インストラクター未確定	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg kiko.M
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning aina.K				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rinka.T	19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Waist インストラクター未確定
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ai.I				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning aina.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kaho.h	21:00 ~ 22:00 Waist インストラクター未確定	21:00 ~ 22:00 Basic kiko.M

pilates K 蔵店 【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/11 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg kiko.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kaho.h	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rinka.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ai.I		10:30 ~ 11:30 Basic Ai.I	
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning aina.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg YUIMI.M		12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.h	12:30 ~ 13:30 Back & Arm aina.K			12:00 ~ 13:00 Waist インストラクター未確定
13:30 ~ 14:30 Waist インストラクター未確定	14:30 ~ 15:30 Basic Kaho.h		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Rinka.T				13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ai.I
15:00 ~ 16:00 Basic kiko.M	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg YUIMI.M						
17:30 ~ 18:30 Waist インストラクター未確定							
				18:00 ~ 19:00 Waist インストラクター未確定	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kaho.h	18:00 ~ 19:00 Waist インストラクター未確定	18:00 ~ 19:00 Body Balance aina.K
				19:30 ~ 20:30 Pilates Barre aina.K	19:30 ~ 20:30 Waist インストラクター未確定	19:30 ~ 20:30 Basic aina.K	19:30 ~ 20:30 Waist インストラクター未確定
				21:00 ~ 22:00 Waist インストラクター未確定	21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h	21:00 ~ 22:00 Body Balance aina.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre aina.K

・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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをご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。
 ・レッスン開始時間1週間前までのごキャンセルは、キャンセル料となりません。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数に1回に制限されます。