

pilates K センター北店 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール								2025/09/14	更新
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
jump to burn		Basic	Shape up waist	Basic		Waist	Basic		
Minami		Haruna.H	Miharu.H	AKIHO.B		Nozomi.K	Haruna.H		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic		Waist	Hip&Leg	Back&Arm		Hip&Leg	Waist		
Haruna.H		Nozomi.K	Haruna.H	Minami		Haruna.H	Nozomi.K		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Hip&Leg	Body Balance	Basic		Pilates Barre			
		Haruna.H	natsuko	AKIHO.B		Nozomi.K			
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Basic	Pilates Cardio					
			Haruna.H	Minami					
			17:30 ~ 18:30						
			Hip&Leg special						
			natsuko						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Shape up waist	Pilates Barre				Release&Strength	jump to burn		
Nozomi.K	Nozomi.K	Nozomi.K				Minami	Minami		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip&Leg	Basic	Stretch&Conditioning				Basic	Shape up waist		
Haruna.H	Suzaka.N	Minami				Haruna.H	Nozomi.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Barre	Back&Arm	jump to burn				Hip Punch	Stretch&Conditioning		
Nozomi.K	Nozomi.K	Nozomi.K				Minami	Minami		

pilates K センター北店 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール								2025/09/14	更新
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
	Pilates Cardio	Pilates Barre	Hip Punch		Basic	Hip&Leg			
	Minami	Nozomi.K	Minami		Nozomi.K	Haruna.H			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Basic	Back&Arm	jump to burn		jump to burn	Back&Arm			
	Haruna.H	nene.I	Minami		Minami	Asuka.M			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				
	Hip&Leg	Basic	Hip&Leg		Shape up waist				
	Haruna.H	Haruna.H	Haruna.H		Nozomi.K				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		jump to burn	Release&Strength						
		Nozomi.K	Minami						
		17:30 ~ 18:30							
		Waist							
		nene.I							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip&Leg	Hip&Leg special				Hip&Leg special	Body Balance	Pilates Barre		
Haruna.H	natsuko				Yuka.F	natsuko	Nozomi.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back&Arm	Basic				Pilates Cardio	Basic	Hip&Leg		
Nozomi.K	CHI HARU.n				Minami	Haruna.H	Haruna.H		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
jump to burn	Waist				Back&Arm	Hip&Leg special	Basic		
Nozomi.K	natsuko				Yuka.F	natsuko	Haruna.H		

・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 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/14 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Shape up waist sae	Stretch&Conditioning Minami	jump to burn Nozomi.K		Hip Punch Minami	Back&Arm Nozomi.K		Waist 未定
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic Nozomi.K	Waist Nozomi.K	Basic Haruna.H		jump to burn Nozomi.K	Shape up waist Minami		Pilates Barre Nozomi.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Body Balance sae	Basic Haruna.H	Shape up waist Nozomi.K		Release&Strength Minami			Back&Arm 未定
	15:00 ~ 16:00 Back&Arm Minami	16:30 ~ 17:30 Basic Haruna.H					
	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Haruna.H						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip&Leg ayano.H				Shape up waist Nozomi.K	Basic Haruna.H	Pilates Barre Minami	Basic Haruna.H
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn Nozomi.K				Hip&Leg Haruna.H	Stretch&Conditioning Minami	jump to burn Nozomi.K	Hip Punch Minami
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back&Arm ayano.H				Basic Haruna.H	Hip&Leg Haruna.H	Back&Arm Minami	Basic Haruna.H

pilates K センター北店 【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/14 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	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Basic Haruna.H	Release&Strength Minami		Stretch&Conditioning Lina.F	Basic Haruna.H		jump to burn Minami
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
jump to burn natsuko	Pilates Barre Minami		Hip&Leg Haruna.H	Pilates Cardio Minami		Waist 未定
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Hip&Leg Haruna.H	Basic Haruna.H		Waist Lina.F			Stretch&Conditioning Minami
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Body Balance natsuko	Hip&Leg Haruna.H					
17:30 ~ 18:30						
Pilates Barre natsuko						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Pilates Barre natsuko	Back&Arm Nozomi.K	jump to burn Nozomi.K	Waist 未定
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Basic Haruna.H	Shape up waist Nozomi.K	Basic Haruna.H	Back&Arm Nozomi.K
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Hip&Leg special natsuko	Basic Minami	Waist Nozomi.K	Pilates Barre Nozomi.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キャンセルされる場合は、1週間前迄にお申し立てが必要です。
・レッスン開始時間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。