

pilates K 蔵店		【	11/01	～	11/08	】	スケジュール	2025/10/12	更新	
11/01	11/02		11/03		11/04		11/05		11/08	
土	日		月		火		水		木	
10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close	close	close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	
Hip&Leg	Shape up waist				Basic	Waist		Hip&Leg	Stretch&Conditioning	
kiko.M	Rlnka.T				Kaho.h	Shiori.S		kiko.M	aina.K	
12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30				12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	
Pilates Cardio	Back&Arm				Pilates Cardio	Pilates Barre		Stretch&Conditioning	Waist	
Rlnka.T	Kaho.h				Rlnka.T	aina.K		aina.K	Shiori.S	
13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30				13:30 ～ 14:30	close		13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	
Basic	Hip&Leg				Back&Arm			Waist	Basic	
Kaho.h	Rlnka.T				Kaho.h			Shiori.S	aina.K	
15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30				close			close	close	15:00 ～ 16:00
Hip&Leg	Basic									Waist
kiko.M	Kaho.h									Shiori.S
close	close									close
17:30 ～ 18:30					17:30 ～ 18:30					
Back&Arm					Pilates Barre					
Rlnka.T					aina.K					
close	close	close	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	close			
			Waist	Basic	Pilates Barre	Back&Arm				
			Shiori.S	Al.I	aina.K	Kaho.h				
			19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30				
			Body Balance	Back&Arm	Basic	Waist				
			aina.K	Kaho.h	Kaho.h	Shiori.S				
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00					
Waist	Hip&Leg	Body Balance	Basic							
Shiori.S	Al.I	aina.K	Kaho.h							

pilates K 蔵店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/12 更新					
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16				
日	月	火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Waist		Back&Arm	Waist		Shape up waist	Waist	Basic				
Shiori.S		Kaho.h	Shiori.S		Rlnka.T	Shiori.S	Kaho.h				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Basic		Waist	Basic		Body Balance	Basic	Stretch&Conditioning				
Kaho.h		Shiori.S	Kaho.h		aina.K	Kaho.h	aina.K				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
Waist		Basic			Hip&Leg	Waist	Back&Arm				
Shiori.S		Kaho.h			Rlnka.T	Shiori.S	Kaho.h				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Back&Arm							Back&Arm	Pilates Barre			
Kaho.h							Kaho.h	aina.K			
close							close	close	close	17:30 ~ 18:30	close
										Basic	
										Kaho.h	
										18:00 ~ 19:00	
			Pilates Cardio	Pilates Barre			Waist	Basic	close		
			Rlnka.T	aina.K			Shiori.S	Kaho.h			
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Pilates Barre	Basic			Body Balance	Waist			
			aina.K	kiko.M			aina.K	Shiori.S			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Hip & Leg	Stretch&Conditioning	Waist	Back&Arm						
		Rlnka.T	kiko.M	Shiori.S	Kaho.h						

・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時間前までにお申し込みしております。
・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。

2025/10/12 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Stretch & Conditioning	Waist		Basic	Basic	Waist		
	aina.K	Shiori.S		Kaho.h	aina.K	Shiori.S		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Waist	Hip & Leg		Pilates Barre	Waist	Pilates Cardio		
	Shiori.S	Rlnka.T		aina.K	Shiori.S	Rlnka.T		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic			Back & Arm	Stretch & Conditioning	Waist		
	aina.K			Kaho.h	aina.K	Shiori.S		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Waist		Hip & Leg
						Shiori.S		Rlnka.T
						close		close
	17:30 ~ 18:30							
	Body Balance							
	aina.K			close				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Hip & Leg	Back & Arm			Stretch & Conditioning	Waist		
Rlnka.T	Kaho.h	aina.K	Shiori.S					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist	Shape up waist	Basic	Body Balance					
Shiori.S	Rlnka.T	Kaho.h	aina.K					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Pilates Cardio	Basic	Back & Arm	Waist					
Rlnka.T	Kaho.h	Kaho.h	Shiori.S					

2025/10/12 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Cardio	Waist		Basic	Body Balance	Waist
Rinka.T	Shiori.S		aina.K	Rinka.T	Shiori.S
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist	Basic		Hip&Leg	Pilates Barre	Basic
Shiori.S	aina.K		Rinka.T	aina.K	Kaho.h
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Body Balance			Stretch&Conditioning	Shape up waist	Waist
Rinka.T			aina.K	Rinka.T	Shiori.S
close			close	close	15:00 ~ 16:00
		Basic			Pilates Cardio
		aina.K			Kaho.h
		close			close
17:30 ~ 18:30		Hip&Leg			
Rinka.T					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
Basic	Body Balance	Back&Arm	Waist		
Kaho.h	aina.K	Kaho.h	Shiori.S		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Stretch&Conditioning	Basic	Waist	Pilates Cardio		
aina.K	Kaho.h	Shiori.S	Rinka.T		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist	Back&Arm	Basic	Waist		
Kaho.h	Kaho.h	Kaho.h	Shiori.S		

・体験可能レッスン
 ・クラスの変更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時間前を切った後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1回以上、翌月の予約可能回数に1回に制限されます。