pilatesK 新潟店		Ţ	12/01 ~	12/08	スケジュール		2025/11/11 更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
月	火	水	木	金	±	E	月
		10:30 ~ 11:30  Body Balance		10:30 ~ 11:30 Hip&Leg ⊌	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		,		· -			
		Aoi.N		anna.S	anna.S	Aoi.N	
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Hip & Leg 🔰		Basic 🔰	Body Balance	Pilates Cardio	
		anna.S		Aika.S	Aoi.N	Yui.K	
				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
				Waist spXmas	Hip & Leg ¥	Back & Arm 🔰	
			close	anna.S	anna.S	Aoi.N	
	close				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		close			Back & Arm 🔰	Basic 🔰	close
		ciose			Aoi.N	Yui.K	
				close	17:30 ~ 18:30		
close				Close	Waist spXmas		
					anna.S		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	
		Basic 🔰	Waist spXmas	Back & Arm 🤰	close		
		Aika.S	anna.S	Aoi.N	Close		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Hip & Leg 🔰	Back & Arm 🔰	Basic 🔰			
		anna.S	Aika.S	Aika.S			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Stretch & Conditioning	Basic 🔰	Hip & Leg 🔰			
		Aika.S	anna.S	Aoi.N			

pilate	sK	新潟店						[	12/0	9	~	12/16	]	スケ	ジュ	ール				
	12/09			12/10			12/11			12/12		12	/13		12/14		12/15		12/16	
	火			水			*			金		:	£		日		月		火	
10:30	~	11:30	10:30	~	11:30				10:30	~	11:30	10:30	~ 11:30	10:30	~	11:30		10:30	~	11:30
Bac	k & Arn	n 🔰	Waist spXmas						Back	&Arm	¥	Hip &	Leg 🔰	Bod	y Bala	ince		Вос	ly Bala	ince
	Aoi.N			Yui.K						Aika.S		Yu	i.K	Aoi.N					Yui.K	
12:00	~	13:00	12:30	~	13:30			12:00	~	13:00	12:00	~ 13:00	12:30	~	13:30		12:00	~	13:00	
Wais	st spXı	mas	Вас	k & Arn	n 🔰				Hip & Leg <mark>↓</mark>			Waist spXmas		В	Basic 🔰			Back & Arm 🔰		
	anna.S			Aika.S						Aoi.N		Ail	a.S		anna.S				Aika.S	
13:30	~	14:30							13:30	~	14:30	13:30	~ 14:30	14:30	~	15:30		13:30	~	14:30
В	Basic 🔰							Basic 🔰		Pilates Cardio		Hip & Leg 🔰		¥		Waist spXmas				
	Aoi.N					close				Aika.S			i.K	Aoi.N					Yui.K	
												15:00	~ 16:00	16:30	~	17:30				
	close		close						Stretch & Co	nditioning	Waist spXmas		mas							
				0.000								Aika.S anna.S			close	close				
								close		17:30 Bas										
										Yu	i.K	1								
												-								
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~ :	19:00	18:00	~	19:00				close			18:00	~	19:00
Pila	tes Ca	rdio	dio Basic ¥ Hip & Leg ¥ W		Basic ¥ Hip & Leg ¥		asic   Hip & Leg   Waist spXmas		Waist spXmas		clo		ciose				Hip & Leg ⊌			
	Yui.K			Aoi.N			Yui.K			Yui.K		CIC	<b>55</b> C	1					Aoi.N	
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~ :	20:30	19:30	~	20:30							19:30	~	20:30
v	Waist 🔰		Stretch & Conditioning Basic				Back & Arm 🔰								Back & Arm ¥					
	anna.S			Aika.S			Aoi.N			Aoi.N									Aika.S	
	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~ 7	22:00	21:00	~	22:00							21:00	~	22:00
21:00																				
	k & Arn	n 🔰	Hip	& Leg	¥	Bod	ly Balan	ce	Releas	e&Stre	ngth							E	Basic 🔰	

<sup>■:</sup>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。
・レッスン階級時刻1時間前を切っ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。

pilatesK 新潟店		Ţ	12/17 ~	12/24	スケジュール		2025/11/11 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
水	<b>*</b>	金	±	Ħ	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	
Basic 🔰		Pilates Cardio	Back & Arm	Waist spXmas		Hip & Leg ¥	Waist spXmas	
anna.S		Yui.K	Aoi.N	anna.S		Aoi.N	anna.S	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pilates Cardio		Back & Arm 🔰	Basic 🔰	Hip & Leg <mark></mark>		Waist spXmas	Body Balance	
Yui.K		Aoi.N	anna.S	Aoi.N		Aika.S	Aoi.N	
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Hip & Leg ¥	Body Balance	Basic 🔰		Back & Arm		
	close	Yui.K	Aoi.N	anna.S		Aoi.N		
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
close			Hip & Leg <mark>↓</mark>	Back & Arm 🔰			close	
ciose			anna.S	Aoi.N				
		close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm <b></b>		close	close		
			Aoi.N					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist spXmas	Pilates Cardio	Basic 🔰	close			Back & Arm 🤰	Release&Strength	
anna.S	Yui.K	Aika.S	Close			anna.S	Yui.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Release&Strength	Back & Arm    Hip & Leg					Basic 🔰	Hip & Leg 🔰	
Yui.K	Aika.S	Aoi.N				Aika.S	Aika.S	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm 🔰	Basic 🔰	Stretch & Conditioning				Hip & Leg ¥	Basic 🔰	
anna.S	Yui.K	Aika.S				anna.S	Yui.K	

pilatesK 新潟店		Ţ	12/25 ~	12/31 ]	スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
*	金	±	E	月	火	水
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
	Hip & Leg 🔰	Basic 🔰	Back & Arm ¥			
	Aika.S	anna.S	Aika.S			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Pilates Cardio	Hip & Leg ¥	Release&Strength			
	Yui.K	Aoi.N	Yui.K			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Waist 🔰	Back & Arm 🔰	Waist 🔰			
close	Aika.S	anna.S	Aika.S			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Basic 🔰	Hip & Leg ¥		close	close
		Aoi.N	Aika.S			
	close	17:30 ~ 18:30				
	Ciosc	Waist 🔰		close		
		anna.S				
10:00 - 10:00	10:00 - 10:00					
10:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close			
Basic 🔰	Body Balance					
Aika.S	Yui.K	close				
	19:30 ~ 20:30	†				
	- · · ·					
Waist spXmas	Basic 🔰					
anna.S	anna.S					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Stretch & Conditioning	Back & Arm 🔰					
Aika.S	anna.S					
■:体験可能レッスン						

<sup>■:</sup>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。 ・レッスン同般時刻、1時間前を切っ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。