

pilatesK		ラスパ太田川店		【		12/01		～		12/08		】		スケジュール		2025/11/19		更新	
12/01		12/02		12/03		12/04		12/05		12/06		12/07		12/08					
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						
	Basic		Release&Strength				Pilates Cardio		Basic		Pilates Barre								
	minami.T		Monami.O				momoka.S		YURIE.H		YURIE.H								
	12:00 ～ 13:00		12:30 ～ 13:30				12:00 ～ 13:00		12:00 ～ 13:00		12:30 ～ 13:30								
	Pre Basic		Waist spXmas				Basic		Release&Strength		Waist spXmas								
	YURIE.H		minami.T				minami.T		Rise.H		minami.T								
	13:30 ～ 14:30		close				13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30		14:30 ～ 15:30								
	Waist spXmas						Hip & Leg		Waist spXmas		Basic								
	minami.T						momoka.S		YURIE.H		YURIE.H								
	close						close		15:30 ～ 16:30		16:30 ～ 17:30								
									Hip & Leg		Stretch & Conditioning								
									Rise.H		minami.T								
									close		close								
															17:30 ～ 18:30				
	Basic																		
	Rise.H				close		close												
	18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00						18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00								
	Back & Arm		Basic						Back & Arm		Basic								
	momoka.S		minami.T						momoka.S		YURIE.H								
	19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30						19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30								
Basic		Hip & Leg		Waist spXmas					Pilates Barre										
YURIE.H		momoka.S		minami.T					YURIE.H										
21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00											
Pilates Cardio		Shape up waist		Basic		Back & Arm													
momoka.S		momoka.S		minami.T		momoka.S													

pilatesK　ラスパ太田川店		【　12/09　　～　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	木	金	土	日	月	火
10:30　～　11:30	10:30　～　11:30	close	10:30　～　11:30	10:30　～　11:30	10:30　～　11:30	close	10:30　～　11:30
Waist spXmas	Basic		Shape up waist	Back&Arm	Basic		Pilates Cardio
minami.T	minami.T		Honoka.T	Riko.S	minami.T		momoka.S
12:00　～　13:00	12:30　～　13:30		12:00　～　13:00	12:00　～　13:00	12:30　～　13:30		12:00　～　13:00
Basic	Pilates Barre		Back&Arm	Basic	Hip&Leg		Release&Strength
YURIE.H	YURIE.H		Honoka.T	YURIE.H	momoka.S		YURIE.H
13:30　～　14:30	close		13:30　～　14:30	13:30　～　14:30	14:30　～　15:30		13:30　～　14:30
Stretch&Conditioning			Basic	Hip&Leg	Waist spXmas		Back&Arm
minami.T			YURIE.H	Riko.S	minami.T		momoka.S
close			close	close	15:30　～　16:30		16:30　～　17:30
		Pilates Barre			Pilates Cardio		
		YURIE.H			momoka.S		
		close			close		
		17:30　～　18:30					
18:00　～　19:00		18:00　～　19:00	18:00　～　19:00	18:00　～　19:00	close	18:00　～　19:00	
Shape up waist		Hip&Leg	Pilates Barre	Waist spXmas		Basic	
Natsume	momoka.S	YURIE.H	minami.T	YURIE.H			
19:30　～　20:30	19:30　～　20:30	19:30　～　20:30	19:30　～　20:30	19:30　～　20:30		19:30　～　20:30	
Release&Strength	Waist spXmas	Basic	Stretch&Conditioning	Waist spXmas			
YURIE.H	minami.T	momoka.S	minami.T	minami.T			
21:00　～　22:00	21:00　～　22:00	21:00　～　22:00	21:00　～　22:00	close		21:00　～　22:00	
Back&Arm	Pilates Cardio	Shape up waist	Hip&Leg		Basic		
Natsume	momoka.S	momoka.S	Honoka.T		minami.T		

・休館可能レッスン
 ・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週間前までにお申し立てください。
 ・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。

pilatesK ラスパ太田川店		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/11/13 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip&Leg		Basic	Hip&Leg	Pilates Cardio		Basic	Release&Strength	
momoka.S		minami.T	momoka.S	Mio.K		Mio.K	YURIE.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 spXmas	Stretch&Conditioning	Back&Arm		Hip&Leg	Pilates Cardio	
Mami.I		YURIE.H	minami.T	momoka.S		Mio.K	Mio.K	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close
		Pilates Barre	Back&Arm	Basic		Shape up waist		
		YURIE.H	momoka.S	Mio.K		momoka.S		
		close	15:30 ~ 16:30	16:30 ~ 17:30		close		
			Basic	Waist spXmas				
			minami.T	minami.T				
			17:30 ~ 18:30					
		Shape up waist						
		momoka.S						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		
Shape up waist	Waist spXmas	Basic	Back&Arm	Hip&Leg				
momoka.S	minami.T	minami.T	momoka.S	momoka.S				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic	Stretch&Conditioning	Pilates Cardio	Stretch&Conditioning	Basic				
minami.T	minami.T	momoka.S	minami.T	minami.T				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back&Arm	Basic	Stretch&Conditioning				Waist spXmas	Shape up waist	
momoka.S	YURIE.H	minami.T				minami.T	momoka.S	

pilatesK ラスパ太田川店		【 12/25 ~ 12/31 】		スケジュール		
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Waist	Pilates Barre	Basic			
	ASUKA.K	YURIE.H	YURIE.H			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Release&Strength	Basic	Hip&Leg			
	YURIE.H	minami.T	momoka.S			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Basic	Release&Strength	Back&Arm			
	ASUKA.K	YURIE.H	momoka.S			
	close	15:30 ~ 16:30	16:30 ~ 17:30			
		Waist	Shape up waist			
		minami.T	momoka.S			
		close	close			
	17:30 ~ 18:30					
	Basic					
	YURIE.H					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	
Basic	Pilates Barre					
momoka.S	YURIE.H					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist spXmas	Hip&Leg					
minami.T	momoka.S					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	
Hip&Leg	Pilates Cardio					
momoka.S	momoka.S					

・体験可能レッスン
・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週間前迄にお願いしております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは時間割が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。