

pilatesK ちはら台		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/14 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	close	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
		Basic 🌟		jump to burn	Basic 🌟	Back & Arm 🌟	Basic 🌟					
		mitsuki.o		Moeka.Y	mitsuki.o	Minami.S	mitsuki.o					
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00					
		Waist spXmas 🌟		Back & Arm 🌟	Body Balance	Basic 🌟	jump to burn					
		Moeka.Y		Minami.S	Mari.y	shuri.i	Minami.S					
		close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30					
				Hip & Leg 🌟	Back & Arm 🌟	jump to burn	Waist spXmas 🌟					
				Moeka.Y	mitsuki.o	Minami.S	mitsuki.o					
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00					
					Pre Basic 🌟	Waist spXmas 🌟	Stretch & Conditioning 🌟					
					Mari.y	shuri.i	Minami.S					
					close	close	close	close				
				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30							
				Hip & Leg 🌟	Back & Arm 🌟							
				Mari.y	mitsuki.o							
		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
				Back & Arm 🌟	Waist spXmas 🌟		Stretch & Conditioning 🌟					
				Minami.S	mitsuki.o	Minami.S						
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
				Hip & Leg 🌟	Stretch & Conditioning 🌟	Basic 🌟						
				Moeka.Y	Minami.S	未定						
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
				jump to burn	Basic 🌟	Back & Arm 🌟						
				Minami.S	mitsuki.o	Minami.S						

pilatesK ちはら台		【 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 🌟		Stretch & Conditioning 🌟				Pre Basic 🌟		jump to burn		Stretch & Conditioning 🌟				Waist spXmas 🌟			
Kurumi.u		Minami.S				Mari.y		Moeka.Y		Minami.S				mitsuki.o			
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00			
Hip & Leg 🌟		Basic 🌟				Waist spXmas 🌟		Basic 🌟		Waist spXmas 🌟				jump to burn			
Mari.y		Moeka.Y				mitsuki.o		mitsuki.o		Kurumi.u				Moeka.Y			
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30			
Basic 🌟						Body Balance		Hip & Leg 🌟		Back & Arm 🌟				Basic 🌟			
Kurumi.u						Mari.y		Moeka.Y		Minami.S				mitsuki.o			
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close			
				Back & Arm 🌟				Basic 🌟									
				Minami.S				Kurumi.u									
				close													
				17:30 ~ 18:30													
mitsuki.o				close		close		close		close							
18:00 ~ 19:00												18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Basic 🌟		Hip & Leg 🌟										Body Balance		jump to burn		Back & Arm 🌟	
mitsuki.o		Mari.y										Mifuyu		Minami.S		Minami.S	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30										19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Body Balance		Waist spXmas 🌟		Back & Arm 🌟		Basic 🌟		Hip & Leg 🌟									
Mari.y		mitsuki.o		Minami.S		mitsuki.o		Moeka.Y									
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Back & Arm 🌟		Pre Basic 🌟		Hip & Leg 🌟		Stretch & Conditioning 🌟		Stretch & Conditioning 🌟		Stretch & Conditioning 🌟							
mitsuki.o		Mari.y		Mifuyu		Minami.S				Minami.S							

🌟：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。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切つ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 ちはら台		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/11/14 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					
Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Waist spXmas 🌱					
mitsuki.o		Minami.S	shuri.i	Moeka.Y		Minami.S	Moeka.Y					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Back & Arm 🌱		Body Balance	Waist spXmas 🌱	jump to burn		Body Balance	Pre Basic 🌱					
Minami.S		Mari.y	mitsuki.o	Minami.S		Mari.y	Mari.y					
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close	close			
		Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		jump to burn						
		Minami.S	shuri.i	Moeka.Y		Minami.S						
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close						
			Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱								
			mitsuki.o	Minami.S								
			close	close								
										17:30 ~ 18:30		
		Waist spXmas 🌱										
		shuri.i	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		jump to burn		Basic 🌱		Back & Arm 🌱				Basic 🌱	Body Balance	
Moeka.Y	mitsuki.o	shuri.i		Kurumi.u	mitsuki.o							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Back & Arm 🌱	Waist spXmas 🌱	Pre Basic 🌱		Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱							
Minami.S	Moeka.Y	Mari.y		Mari.y	Minami.S							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Waist spXmas 🌱	Waist spXmas 🌱	Basic 🌱								
Moeka.Y	mitsuki.o	shuri.i	Kurumi.u	mitsuki.o								

pilatesK ちはら台		【 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	
	jump to burn	Basic 🌱	Pre Basic 🌱				
	Minami.S	Moeka.Y	Mari.y				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Basic 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱				
	mitsuki.o	mitsuki.o	Moeka.Y				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Body Balance				
	Minami.S	Moeka.Y	Mari.y				
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Basic 🌱	jump to burn				
		mitsuki.o	Moeka.Y				
		close	close				
	17:30 ~ 18:30						
	Hip & Leg 🌱						
	Moeka.Y						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
	Waist spXmas 🌱	Pre Basic 🌱					
	Moeka.Y	Mari.y					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Stretch & Conditioning 🌱	Body Balance						
Minami.S	mitsuki.o						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
jump to burn	Hip & Leg 🌱						
Moeka.Y	Mari.y						

🌱 : 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。
 ・ レッスン開始時刻1時間前を切つ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。