

pilatesK 列才鷺宮店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/21 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 Back & Arm 🌿 Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Momoka.Y	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Rinako.M	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Noah.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Rinako.M																		
	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 MIO.N	12:30 ~ 13:30 Body Balance Rinako.M		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre rico	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 MIO.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌿 Himeno.s	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🌿 Himeno.s																		
	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas 🌿 Momoka.Y	14:00 ~ 15:00 Back & Arm 🌿 Momoka.Y		13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Rinako.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 Noah.M	14:30 ~ 15:30 jump to burn Noah.M	close																		
	close	close		close	15:00 ~ 16:00 Waist spXmas 🌿 MIO.N	16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 MIO.N																			
					16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 Noah.M																				
					close																				
								close																	
										close															
												close													
														close											
																close									
																		close							
																				close					
																						close			
																								close	
	close																								
				close																					
						close																			
close																									
			close																						
								close																	
										close															
												close													
														close											
																close									
																		close							
		close																							
					close																				
							close																		
close																									
				close																					
									close																
											close														
													close												
															close										
																	close								
																			close						
		close																							
						close																			
								close																	
close																									
				close																					
										close															
												close													
														close											
																close									
																		close							
																				close					
		close																							
						close																			
								close																	
close																									
				close																					
										close															
												close													
														close											
																close									
																		close							
																				close					
		close																							
						close																			
								close																	
close																									
				close																					
										close															
												close													
														close											
																close									
																		close							
																				close					
		close																							
						close																			
								close																	
close																									
				close																					
										close															
												close													
														close											
																close									
																		close							
																				close					
		close																							
						close																			
								close																	
close																									
				close																					
										close															
												close													
														close											
																close									
																		close							
																				close					
		close																							
						close																			
								close																	
close																									
				close																					
										close															
												close													
														close											
																close									
																		close							
																				close					
		close																							
						close																			
								close																	
close																									
				close																					
										close															
												close													
														close											
																close									
																		close							
																				close					
		close																							
						close																			
								close																	
close																									
				close																					
										close															
												close													
														close											
																close									
																		close							
																				close					
		close																							
						close																			
								close																	
close																									
				close																					
										close															
												close													
														close											
																close									
																		close							
																				close					
		close																							
						close																			
								close																	
close																									
				close																					
										close															
												close													
														close											
																close									
																		close							
																				close					
		close																							
						close																			
								close																	
close																									
				close																					
										close															
												close													
														close											
																close									
																		close							
																				close					
		close																							
						close																			
								close																	
close																									
				close																					
										close															
												close													
														close											
																close									
																		close							
																				close					
		close																							
						close																			
								close																	
close																									
				close																					
										close															
												close													
														close											
																close									
																		close							
																				close					
		close																							
						close																			
								close																	
close																									
				close																					
										close															
												close													
														close											
																close									
																		close							
																				close					
		close																							
						close																			
								close																	
close																									
				close																					
										close															
												close													
														close											
																close									
																		close							
																				close					
		close																							
						close																			
								close																	
close																									
				close																					
										close															
												close													
														close											
																close									
																		close							
																				close					
		close																							
						close																			
								close																	
close																									
				close																					
										close															
												close													
														close											
																close									
																		close							
																				close					
		close																							
						close																			
								close																	
close																									

pilatesK 列材鷺宮店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre	Waist spXmas 🌿		jump to burn	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	
Himeno.s	Noah.M		MIO.N	KALi	Rinako.M	MIO.N	MALi	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🌿	Release&Strength		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Shape up waist	Basic 🌿	
Rinako.M	Rinako.M		Himeno.s	Himeno.s	MIO.N	Noah.M	MIO.N	
13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30
Back & Spine	jump to burn			Back & Arm 🌿	Waist spXmas 🌿	Release&Strength		Leg Lines
Rinako.M	Noah.M			MIO.N	KALi	Rinako.M		MALi
close	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
					Stretch & Conditioning 🌿	Waist spXmas 🌿		
					Himeno.s	MIO.N		
					16:30 ~ 17:30			
					Hip & Leg 🌿			
					KALi			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		close
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Workout	Pilates Barre	Basic 🌿	Pilates Barre	jump to burn		
MIO.N	MIO.N	Rinako.M	Himeno.s	Himeno.s	Himeno.s	MIO.N		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Back & Arm 🌿	Shape up waist	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Waist spXmas 🌿	Back & Arm 🌿		
Himeno.s	Noah.M	MIO.N	Rinako.M		Noah.M	Himeno.s		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
jump to burn	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Release&Strength		Back & Arm 🌿	Pilates Barre		
MIO.N	MIO.N	Rinako.M	Rinako.M		Himeno.s	Himeno.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時間前を切った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 刈羽鷹宮店		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール						2025/11/21 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic 🌱		Leg Lines	Release&Strength	Basic 🌱	Pilates Workout	Back & Spine	Waist spXmas 🌱	
Noah.M		Nazuna.A	Rinako.M	Noah.M	Rinako.M	Rinako.M	Noah.M	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pilates Barre		Back & Spine	jump to burn	Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Waist spXmas 🌱	jump to burn	
Himeno.s		Rinako.M	Noah.M	MIO.N	Himeno.s	MIO.N	Noah.M	
14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	
Waist spXmas 🌱		Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	Shape up waist		Body Balance	Back & Arm 🌱	
Noah.M		Nazuna.A	Rinako.M	Noah.M		Rinako.M	Himeno.s	
close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close
			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱				
			Noah.M	MIO.N				
			16:30 ~ 17:30					
			Waist spXmas 🌱					
Noah.M								
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Shape up waist	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Pilates Workout	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Pilates Barre	
Noah.M	Himeno.s	Himeno.s	Rinako.M	Rinako.M	MIO.N		Himeno.s	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	
Basic 🌱	jump to burn	Release&Strength		Pilates Barre	Basic 🌱		Release&Strength	
Himeno.s	Noah.M	Rinako.M		Himeno.s	Noah.M		Rinako.M	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Waist spXmas 🌱	Shape up waist		Basic 🌱	
MIO.N	Noah.M	Himeno.s		Noah.M	Noah.M	Rinako.M		

pilatesK 刈羽鷹宮店		【 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	10:30 ~ 11:30	close	close	
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn			
	Himeno.s	Noah.M	MIO.N	Noah.M			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱			
	Himeno.s	Himeno.s	Noah.M	MIO.N			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			
	Shape up waist	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱			
	Noah.M	Noah.M	MIO.N	Noah.M			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
		Pilates Barre	Shape up waist	Basic 🌱			
		Himeno.s	Noah.M	MIO.N			
		16:30 ~ 17:30	close	close			
		Basic 🌱					
	Noah.M						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	close	close			
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱					
Himeno.s	MIO.N	Himeno.s					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00						
Waist spXmas 🌱	Basic 🌱						
MIO.N	Noah.M						
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						
Pilates Barre	jump to burn						
Himeno.s	MIO.N						

🌱 : 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。