

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2025/12/12	更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Shape up waist	Waist	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
			Sae	Sae		Sae	Sae		
			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Hip & Leg	Pre Basic	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
			Maari	Maari		Haru	Haru		
			13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	Back & Arm	Release&Strength	13:30 ~ 14:30	Hip & Leg	
			YUKA.I	Sae		Sae	Sae		
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Pilates Cardio	Body Balance			
			Maari	Maari					
			16:30 ~ 17:30			close	close		
			Waist						
			Sae						
			18:00 ~ 19:00		Basic	YUKA.I			
			YUKA.I						
			close						
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Hip & Leg	Body Balance	Reset Flow		
					YUKA.I	Maari	Sae		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Back & Spine	Back & Arm	Hip Punch		
					Haru	YUKA.I	Maari		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Basic	jump to burn	Waist		
					YUKA.I	Maari	Sae		

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								01/15	01/16
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
金	土	日	月	火	水	木	金		
close	close	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	
			Hip & Leg	Pilates Workout	Back & Arm	Hip Punch	Waist		
			YUKA.I	Haru	YUKA.I	Haru			
			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
			Hip Punch	Leg Lines	Pilates Cardio	Back & Arm	Pilates Cardio		
			Maari	Maari	Sae	YUKA.I	Maari		
			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
			Back & Arm	Basic	Animal Stretch	Pre Basic	Advance		
			YUKA.I	YUKA.I	Haru	Haru	Haru		
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Back & Spine	Basic					
			Haru	YUKA.I					
			16:30 ~ 17:30			close	close		
			Back & Arm						
			YUKA.I						
			18:00 ~ 19:00						
			Body Balance						
			Maari						
			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Waist			Pilates Workout	Back & Arm	Basic	
			Sae			Sae	Sae	YUKA.I	
			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			jump to burn			Hip & Leg	Basic	jump to burn	
			Maari			YUKA.I	Maari	Sae	
			21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Pilates Cardio			Shape up waist	Reset Flow	Hip & Leg	
			Sae			Sae	Sae	Maari	
			close						
						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
						Pilates Workout	Back & Arm	Basic	
						Sae	Sae	YUKA.I	
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
						Hip & Leg	Basic	jump to burn	
						YUKA.I	Maari	Sae	
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
						Shape up waist	Reset Flow	Hip & Leg	
						Sae	Sae	Maari	

⌚ : 体験可能なレッスン  
 ・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 町田店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール				2025/12/12 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Advance	Pilates Cardio		Hip & Leg	Animal Stretch		Hip Punch	Leg Lines
Haru	Sae		Sae	Haru		Haru	Maari
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist	Body Balance		Leg Lines	Body Balance		Basic	Shape up waist
Sae	Maari		Maari	Sae		YUKA.I	Sae
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	Basic		jump to burn	Back & Arm		Waist	Hip Punch
YUKA.I	Sae		Sae	Haru		Haru	Maari
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:00						15:00 ~ 16:00
Release&Strength	Hip Punch						Basic
Sae	Maari						YUKA.I
16:30 ~ 17:30			close	close			16:30 ~ 17:30
Basic							Pilates Cardio
YUKA.I							Sae
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00
Shape up waist							Hip & Leg
Haru							YUKA.I
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Pre Basic	Hip Punch	Leg Lines	Shape up waist	
			Haru	Maari	Haru	Sae	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Pilates Cardio	Reset Flow	Body Balance	Back & Arm	
			Maari	Sae	Maari	YUKA.I	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Release&Strength	Basic	Back & Spine	Body Balance	
			Haru	Maari	Haru	Sae	

pilatesK 町田店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール			
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30
日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Basic 🌸		Waist 🌸	Basic 🌸		Body Balance
Sae		Haru	Maari		Maari
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		YUKA.I
jump to burn		Basic 🌸	Advance		Hip & Leg 🌸
Maari		Maari	Haru		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Back & Arm 🌸		Back & Spine	Pilates Cardio		
Haru		Haru	Maari		
16:30 ~ 17:30					
Pilates Workout					
Sae					
close		close		close	close
close		close			
close		close		close	close
close		close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🌸	Waist 🌸	Hip & Leg 🌸	Basic 🌸	close	
YUKA.I	miku.I	YUKA.I	YUKA.I	close	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00
Leg Lines	Hip Punch	Shape up waist	Animal Stretch	close	
Maari	Haru	Sae	Haru	close	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🌸	Basic 🌸	Back & Arm 🌸	Waist 🌸	close	
YUKA.I	miku.I	YUKA.I	Haru	close	

■：体験可能レッスン  
クラスの種別によって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。  
●ご予約されなれど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。  
●ご予約された時刻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2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に限制されます。