

pilatesK センター北店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール				2025/12/13 更新	
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	月	火	水	木
		jump to burn	Release&Strength				
		Nozomi.K	Minami				
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
		Back & Arm	Basic				
		MOMOKA.K	Haruna.H				
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
		Basic	Back & Spine				
		RIKO.M	Minami				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Pilates Barre	Hip & Leg				
		Nozomi.K	Haruna.H				
		17:30 ~ 18:30					
close	close	Waist	RIKO.M				
close	close	Body Balance	MOMOKA.K	Hip Punch	natsuko	Back & Arm	RIKO.M

pilatesK センター北店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	月	火	水	木
		Basic	Pilates Barre	Leg Lines			
		Haruna.H	Minami	natsuko			
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
		Pilates Barre	Basic	Back & Spine			
		Nozomi.K	Haruna.H	Minami			
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
		Hip & Leg	Release&Strength	Hip Punch			
		Haruna.H	Minami	natsuko			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Hip & Leg	Basic				
		Haruna.H	Minami				
		17:30 ~ 18:30	Back & Spine	Minami			
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
		Body Balance		Hip & Leg	Waist	Basic	Back & Arm
		MOMOKA.K		Nozomi.K	RIKO.M	Haruna.H	Haruna.H
		jump to burn					
		Nozomi.K					

⌚: 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 センター北店

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール

2025/12/13 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
Basic	Body Balance		Basic	Back & Spine		Hip & Leg	Pilates Barre
RIKO.M	MOMOKA.K		Haruna.H	Minami		Haruna.H	Nozomi.K
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip Punch	Basic		Hip Punch	Hip & Leg		jump to burn	Basic
natsuko	Haruna.H		Minami	MOMOKA.K		Nozomi.K	RIKO.M
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm	jump to burn		Back & Arm	Release & Strength		Basic	jump to burn
RIKO.M	MOMOKA.K		Haruna.H	Minami		Haruna.H	Nozomi.K
15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Leg Lines	Hip & Leg		Back & Spine	Basic		Waist	
natsuko	Haruna.H		Minami	MOMOKA.K		RIKO.M	
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
Waist			Basic	Leg Lines		Hip & Leg	
RIKO.M			Haruna.H	Minami		Haruna.H	
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
					Body Balance	Pilates Workout	
					MOMOKA.K	Minami	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Basic	Waist	
					Haruna.H	MOMOKA.K	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					Back & Arm	Back & Spine	
					MOMOKA.K	Minami	

pilatesK センター北店

【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール

01/31

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31
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
Back & Spine		Back & Arm	Leg Lines		Hip Punch	Hip & Leg
Minami		RIKO.M	natsuko		Minami	MOMOKA.K
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm		Pilates Workout	Waist		Basic	Back & Arm
Nozomi.K		Minami	RIKO.M		Haruna.H	Nozomi.K
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Leg Lines		Waist			Leg Lines	Pilates Workout
Minami		RIKO.M			Minami	Minami
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	
Basic					Pilates Barre	
Nozomi.K					Nozomi.K	
					17:30 ~ 18:30	
					Body Balance	
					MOMOKA.K	
					18:00 ~ 19:00	
					Basic	
					Back & Arm	
					Body Balance	
					Haruna.H	
					Nozomi.K	
					MOMOKA.K	
					19:30 ~ 20:30	
					Release & Strength	
					Pilates Workout	
					Waist	
					Hip & Leg	
					Minami	
					Haruna.H	
					21:00 ~ 22:00	
					Basic	
					Hip & Leg	
					Pilates Barre	
					jump to burn	
					Haruna.H	
					Nozomi.K	
					MOMOKA.K	

*: 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。