

pilatesK ちはら台

【 01/01 ~ 01/08 】

スケジュール

2025/12/14

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		Hip & Leg 🏊	jump to burn		Basic 🏊	Body Balance	
		Mari,y	Moeka,Y		mitsuki,o	Mari,y	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Back & Arm 🏊	Waist 🏊		Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	
		Moeka,Y	mitsuki,o		Mari,y	Moeka,Y	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊		
		Mari,y	Moeka,Y		mitsuki,o		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Waist 🏊	Basic 🏊				
		Moeka,Y	mitsuki,o				
		close	close				
		17:30 ~ 18:30					
		Body Balance					
		Mari,y					
		close					
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Waist 🏊			Back & Arm 🏊	jump to burn	
mitsuki,o	mitsuki,o	Moeka,Y					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Pre Basic	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊					
Mari,y	Moeka,Y	mitsuki,o					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊					
Mifuyu	mitsuki,o	Moeka,Y					

pilatesK ちはら台

【 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	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️		Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️
Mari,y	Mari,y	MIRAI,T		mitsuki,o	Moeka,Y		mitsuki,o
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🏋️	Body Balance	Basic 🏋️		Body Balance	Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️
mitsuki,o	mitsuki,o	Mari,y		Mari,y	mitsuki,o		MIRAI,T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Body Balance	Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️		Basic 🏋️			Waist 🏋️
Mari,y	Mari,y	MIRAI,T		mitsuki,o			mitsuki,o
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Back & Arm 🏋️	Body Balance					
	mitsuki,o	Mari,y					
	close	close					
17:30 ~ 18:30	close	close					
Waist 🏋️							
mitsuki,o							
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg 🏋️	close	close	18:00 ~ 19:00	Stretch & Conditioning 🏋️	Basic 🏋️	Waist 🏋️	
Moeka,Y			MIRAI,T	shuri,i	Moeka,Y	MIRAI,T	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist 🏋️			Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️	
mitsuki,o			Mari,y	Moeka,Y	MIRAI,T	Hitomi,N	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
jump to burn			Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	jump to burn	Back & Arm 🏋️	
Moeka,Y			MIRAI,T	shuri,i	Moeka,Y	Hitomi,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 ちはら台		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/14 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Back & Arm 🏋️‍♀️	Body Balance		Back & Arm 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️		Hip & Leg 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️				
MIRAI.T	mitsuki.o		MIRAI.T	Moeka.Y		Mari.y	mitsuki.o				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Basic 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️		Hip & Leg 🏋️‍♀️	Body Balance		jump to burn	Hip & Leg 🏋️‍♀️				
mitsuki.o	MIRAI.T		shuri.i	Mari.y		Moeka.Y	Mari.y				
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
jump to burn	Basic 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️		Pre Basic	Back & Arm 🏋️‍♀️				
Moeka.Y	mitsuki.o		Moeka.Y	MIRAI.T		Mari.y	mitsuki.o				
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close	close	15:00 ~ 16:00		
Waist 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️		close			close	Body Balance	
mitsuki.o	MIRAI.T		MIRAI.T	Moeka.Y						Mari.y	
close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30						close	
17:30 ~ 18:30			jump to burn	Pre Basic		17:30 ~ 18:30					
Hip & Leg 🏋️‍♀️			Moeka.Y	Mari.y		Basic 🏋️‍♀️					
Moeka.Y			close	close		mitsuki.o					
close			close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
					Basic 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️	Body Balance			
					shuri.i	MIRAI.T	Hitomi.N	mitsuki.o			
					close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
							Waist 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️			
							MIRAI.T	MIRAI.T			
							21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
					Back & Arm 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️					
					Hitomi.N	MIRAI.T					

pilatesK ちはら台		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール										
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Basic 🍌		Basic 🍌	Body Balance		jump to burn	Waist 🍌						
Kurumi.u		Mari.y	mitsuki.o		Moeka.Y	mitsuki.o						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Back & Arm 🍌		Body Balance	Waist 🍌		Basic 🍌	Pre Basic						
mitsuki.o		mitsuki.o	MIRAI.T		mitsuki.o	Mari.y						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Stretch & Conditioning 🍌		Back & Arm 🍌			Hip & Leg 🍌	Basic 🍌						
Kurumi.u		Mari.y			Moeka.Y	Moeka.Y						
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00					
Waist 🍌							Body Balance					
mitsuki.o							mitsuki.o					
close							close	close	close	close		
										17:30 ~ 18:30		
										jump to burn		
										Moeka.Y		
										18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Back & Arm 🍌							jump to burn	Basic 🍌	Waist 🍌
			MIRAI.T							Moeka.Y	Mari.y	MIRAI.T
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
		Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌		Waist 🍌	Body Balance						
		Moeka.Y	MIRAI.T		MIRAI.T	mitsuki.o						
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Waist 🍌		Hip & Leg 🍌	Pre Basic		Back & Arm 🍌							
MIRAI.T		Moeka.Y	Mari.y		MIRAI.T							

 : 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。