

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール							
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Stretch & Conditioning	Back & Arm		Pilates Barre	Basic	
		aina.K	aina.K		aina.K	Kaho.h	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Waist	Basic		Pilates Cardio	Advance	
		Shiori.S	Kaho.h		Kaho.h	aina.K	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Basic	Body Balance		Stretch & Conditioning		
		aina.K	aina.K		aina.K		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Waist	Pilates Cardio		Basic	Hip & Leg	Stretch & Conditioning
		Shiori.S	Kaho.h		Shiori.S	Rinka.T	aina.K
close	close	close		close	close	close	
		17:30 ~ 18:30	Pilates Barre		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		aina.K			Back & Arm	Waist	Basic
		close			Kaho.h	Shiori.S	Kaho.h
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
					Waist	Shape up waist	Back & Arm
					Shiori.S	Rinka.T	Kaho.h

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Hip & Leg	Waist		Basic	Hip & Leg		Waist
Rinka.T	Rinka.T	Shiori.S		Shiori.S	Rinka.T		Kaho.h
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Stretch & Conditioning	Basic	Shape up waist		Hip & Leg	Body Balance		Basic
aina.K	Kaho.h	Rinka.T		Rinka.T	aina.K		Shiori.S
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Pilates Barre	Pilates Cardio	Basic		Waist			Back & Arm
aina.K	Rinka.T	Shiori.S		Shiori.S			Kaho.h
close	close		close	close			close
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Back & Arm	Hip & Leg					
	Kaho.h	Rinka.T					
	close		close	close			close
	17:30 ~ 18:30	Body Balance					
	Rinka.T						
18:00 ~ 19:00			close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio				Pilates Barre	Basic	Waist	Back & Arm
Kaho.h				aina.K	Kaho.h	Kaho.h	Chizuru.S
19:30 ~ 20:30		close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist				Shape up waist	Advance	Body Balance	Basic
Shiori.S				Rinka.T	aina.K	aina.K	Shiori.S
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic				Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic	Pilates Cardio
Kaho.h				aina.K	Kaho.h	Kaho.h	Chizuru.S

・休憩可能なレッスン

・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 蔴店		【 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	01/25	01/26
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Waist	Basic		Waist	Advance		Body Balance	Basic		Body Balance
Shiori.S	Shiori.S		Shiori.S	aina.K		Rinka.T	Kaho.h		Rinka.T
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Pilates Cardio	Basic		Waist	Waist		Waist
aina.K	Rinka.T		Rinka.T	Shiori.S		Shiori.S	aina.K		Shiori.S
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Waist	Basic		Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Pilates Cardio	Basic		Stretch & Conditioning
Shiori.S	Shiori.S		aina.K	Rinka.T		Rinka.T	Kaho.h		aina.K
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
Advance	Body Balance		Basic	Stretch & Conditioning		Shape up waist	Stretch & Conditioning		Shape up waist
aina.K	Rinka.T		Shiori.S	aina.K		aina.K	Rinka.T		Rinka.T
close			Hip & Leg	Waist		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
17:30 ~ 18:30			Rinka.T	Shiori.S		Shape up waist	Stretch & Conditioning		Shape up waist
Basic			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Rinka.T	aina.K		Rinka.T
Shiori.S			Pilates Barre	Shape up waist		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
close			aina.K	Rinka.T		Basic	Back & Arm		Basic
close			close	close		Shiori.S	Kaho.h		Shiori.S
close			close	close		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00
						Waist	Basic		Waist
						Shiori.S	Kaho.h		Shiori.S

pilatesK 蔴店		【 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	01/31	01/31	01/31
日	月	火	水	木	金	土	日	月	月
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm		Shape up waist	Hip & Leg		Basic	Shape up waist			
aina.K		Rinka.T	Rinka.T		Shiori.S	Rinka.T			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic		Advance	Basic		Pilates Cardio	Basic			
Kaho.h		aina.K	Kaho.h		Rinka.T	Shiori.S			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Advance		Hip & Leg			Waist	Hip & Leg			
aina.K		Rinka.T			Shiori.S	Kiko.M			
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	Waist			
Pilates Cardio					Shiori.S	Shiori.S			
Kaho.h					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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic		Waist			Basic	Advance			
Shiori.S		Shiori.S			Kaho.h	aina.K			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Barre		Pilates Cardio			Waist	Hip & Leg			
aina.K		Kaho.h			Shiori.S	Rinka.T			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist		Basic			Back & Arm	Stretch & Conditioning			
Shiori.S		Shiori.S			Kaho.h	aina.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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。  
\*レッスン開始後は原則変更不可のため、ご予約時間外キャンセル不可となります。  
※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。