

pilatesK 蔵店		【 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		
		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	close			
		Basic	Body Balance		Stretch & Conditioning				
		aina.K	aina.K		aina.K				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				
		Waist	Pilates Cardio						
		Shiori.S	Kaho.h						
		close	close						
		17:30 ~ 18:30							
		Pilates Barre							
		aina.K							
		close							
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
						Basic		Hip & Leg	Stretch & Conditioning
					Shiori.S	Rinka.T		aina.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30					
Back & Arm	Waist			Basic					
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						

pilatesK 蔵店			【 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	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
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	close		13:30 ~ 14:30
Pilates Barre	Pilates Cardio	Basic		Waist		Back&Arm	
aina.K	Rinka.T	Shiori.S		Shiori.S		Kaho.h	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	close
	Back&Arm	Hip&Leg					
	Kaho.h	Rinka.T					
	close						
	17:30 ~ 18:30						
Body Balance							
Rinka.T	close	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				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	21:00 ~ 22:00		
Basic	Stretch&Conditioning	Back&Arm	Basic	Pilates Cardio			
Kaho.h	aina.K	Kaho.h	Kaho.h	Chizuru.S			

・休館可能レッスン
 ・クラスの個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 時間前まで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 蔵店		【 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	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist	Basic		Waist	Advance		Body Balance	Basic	
Shiori.S	Shiori.S		Shiori.S	aina.K		Rinka.T	Kaho.h	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		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	
aina.K	Rinka.T		Rinka.T	Shiori.S		Shiori.S	aina.K	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		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	
Shiori.S	Shiori.S		aina.K	Rinka.T		Rinka.T	Kaho.h	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close		15:00 ~ 16:00
Advance	Body Balance	Basic	Stretch&Conditioning	Stretch&Conditioning				
aina.K	Rinka.T	Shiori.S	aina.K	aina.K				
close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	close			
		Hip&Leg	Waist					
17:30 ~ 18:30		Rinka.T	Shiori.S	17:30 ~ 18:30				
Basic		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Back&Arm				
Shiori.S		Pilates Barre	Shape up waist	Kaho.h				
close		close	aina.K	Rinka.T	close		close	
			close	close				18:00 ~ 19:00
						Shape up waist		Stretch&Conditioning
						Rinka.T		aina.K
						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
						Basic		Back&Arm
						Shiori.S		Kaho.h
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						
Waist		Basic						
Shiori.S		Kaho.h						

pilatesK 蔵店		【 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					
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					
Basic		Advance	Basic		Pilates Cardio	Basic					
Kaho.h		aina.K	Kaho.h		Rinka.T	Shiori.S					
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		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		close			close	close	15:00 ~ 16:00				
Pilates Cardio	Waist										
Kaho.h	Shiori.S										
close	close			close			close	close			
								17:30 ~ 18:30			
								Advance			
								Kiko.M			
			18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
			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					
		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								
Waist	Basic	Back&Arm	Stretch&Conditioning								
Shiori.S	Shiori.S	Kaho.h	aina.K								

・休職可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前までのキャンセルは、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。