

【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	jump to burn	Leg Lines	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
			airi.m	airi.m		Kanoka		Basic	
			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Sayoko.k	Sayoko.k	10:30 ~ 11:30	MOMOKA.I	
			Body Balance	Basic		Back & Arm	12:00 ~ 13:00	Shape up waist	
			Sayoko.k	Sayoko.k		Sayoko.k	13:30 ~ 14:30	Ai.Y	
			13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	Hip & Leg	Waist	Pilates Cardio	Waist	
			JUKA.W	airi.m		Kanoka	MOMOKA.I		
			15:00 ~ 16:00		Waist				close
			airi.m		close				
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	Pilates Barre	Body Balance	close	close	
			Sayoko.k	Sayoko.k					
			close		close				
			18:00 ~ 19:00		Back & Arm		18:00 ~ 19:00	Hip & Leg	Release&Strength
			JUKA.W		airi.m		19:30 ~ 20:30	mei.o	MOMOKA.I
			close		close		Pilates Barre	jump to burn	Waist
					Sayoko.k		Sayoko.k	Ai.Y	airi.m
			18:00 ~ 19:00		21:00 ~ 22:00	Hip & Leg	21:00 ~ 22:00	Release&Strength	Basic
					airi.m		airi.m	mei.o	MOMOKA.I

【 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	Back & Arm	Body Balance	10:30 ~ 11:30	Stretch & Conditioning	
			airi.m	Rio	Sayoko.k	Sayoko.k		Ai.Y	
			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Leg Lines	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
			Release&Strength	Waist		Basic	Back & Arm		Basic
			MOMOKA.I	airi.m	Kanoka	MOMOKA.I	MOMOKA.I		Sayoko.k
			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	Hip & Leg	13:30 ~ 14:30	Pilates Cardio	13:30 ~ 14:30
			Basic	Pilates Barre	Basic	Sayoko.k	Ai.Y		jump to burn
			airi.m	JUKA.W	Sayoko.k				Ai.Y
			15:00 ~ 16:00	Shape up waist		close			
				Rio					
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	Shape up waist	close	close	close	close
			airi.m	Kanoka					
			close						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Waist	Hip & Leg	18:00 ~ 19:00	Back & Arm	
			JUKA.W	JUKA.W	airi.m	Kanoka	MOMOKA.I	JUKA.W	
			19:30 ~ 20:30	Body Balance		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Sayoko.k			Waist	Basic	Back & Arm	
			21:00 ~ 22:00	Back & Arm		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			JUKA.W			Basic	Pilates Barre	jump to burn	Basic
						airi.m	Kanoka	airi.m	JUKA.W
			close						

⌚ : 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 龜有店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Leg Lines	Release&Strength		Basic	Pilates Cardio		jump to burn	Waist		
Kanoka	JUKA.W		Sayoko.k	Ai.Y		Ai.Y	JUKA.W		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
jump to burn	Hip&Leg		Shape up waist	Waist		Pilates Barre	Back & Arm		
Ai.Y	Sayoko.k		Ai.Y	JUKA.W		JUKA.W	Sayoko.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		
Body Balance	Waist		Release&Strength	Basic		Stretch & Conditioning	Pilates Barre		
Kanoka	JUKA.W		JUKA.W	Sayoko.k		Ai.Y	JUKA.W		
15:00 ~ 16:00		close						15:00 ~ 16:00	
Pilates Barre		close						Basic	
JUKA.W								Sayoko.k	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
Stretch & Conditioning	Basic		Pilates Cardio	Back & Arm		Release&Strength	JUKA.W		
Ai.Y	Sayoko.k		Ai.Y	JUKA.W					
close			close	close		close		close	
18:00 ~ 19:00		close						18:00 ~ 19:00	
Basic			Waist	Hip & Leg		Pilates Cardio	Body Balance	Hip & Leg	
JUKA.W			JUKA.W	Sayoko.k		Kanoka	Sayoko.k	Sayoko.k	
close			close	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		Stretch & Conditioning	Basic		
Hip & Leg			Body Balance			Ai.Y	JUKA.W		
JUKA.W			Sayoko.k			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		Leg Lines	Back & Arm		
Pilates Cardio			jump to burn			Kanoka		Sayoko.k	
Ai.Y			Sayoko.k						
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		15:00 ~ 16:00	Shape up waist		
Basic			Shape up waist	Hip & Leg		Ai.Y			
JUKA.W			Ai.Y	Sayoko.k		16:30 ~ 17:30	Hip & Leg		
close			close	close		JUKA.W			
16:30 ~ 17:30		close				close		close	
Shape up waist									
Ai.Y									
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	
Pilates Barre			Waist	Basic		Back & Arm	jump to burn		
JUKA.W			JUKA.W	airi.m		Sayoko.k	Ai.Y		
close			close						
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	
Back & Arm			Pilates Cardio	Shape up waist		Waist			
Sayoko.k			Ai.Y	Ai.Y		JUKA.W			
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	
Waist			Basic	Release&Strength		Hip & Leg			
JUKA.W			JUKA.W	未確定		Sayoko.k			

pilatesK 龜有店		【 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			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg			Stretch & Conditioning	Body Balance		Leg Lines	Back & Arm	
JUKA.W			Ai.Y	Sayoko.k		Kanoka	Sayoko.k	
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Pilates Cardio			Basic	jump to burn		Basic	Stretch & Conditioning	
Ai.Y			Sayoko.k	Ai.Y		JUKA.W	Ai.Y	
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic			Shape up waist	Hip & Leg		Pilates Cardio	Basic	
JUKA.W			Ai.Y	Sayoko.k		Kanoka	Sayoko.k	
close			close	close		15:00 ~ 16:00	Shape up waist	
16:30 ~ 17:30						close	Ai.Y	
Shape up waist							16:30 ~ 17:30	Hip & Leg
Ai.Y							JUKA.W	
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
Pilates Barre			Waist	Basic		Back & Arm	jump to burn	
JUKA.W			JUKA.W	airi.m		Sayoko.k	Ai.Y	
close			close					
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
Back & Arm			Pilates Cardio	Shape up waist		Waist		
Sayoko.k			Ai.Y	Ai.Y		JUKA.W		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close
Waist			Basic	Release&Strength		Hip & Leg		
JUKA.W			JUKA.W	未確定		Sayoko.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。