

pilatesK 筑業野店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/16 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	~	
		Basic	Stretch&Conditioning		Hip&Leg	Stretch&Conditioning		
		misaki.h	misaki.h		rena.H	misaki.h		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	
		Hip&Leg	Back&Arm		jump to burn	Basic		
		rena.H	Nagi.k		Rion.S	rena.H		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	~	~	
		Back&Arm	Basic		Basic			
		Nagi.k	misaki.h		rena.H			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		~	~	~	
		Stretch&Conditioning	Back&Arm					
		misaki.h	Nagi.k					
		~	~		~	~	~	
		17:30 ~ 18:30	~		~	~	~	
		Waist						
		rena.H			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		~	~		Back&Arm	jump to burn	Waist	
					Nagi.k	Rion.S	rena.H	
		~	~		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Pilates Cardio	Back&Arm	Hip&Leg	
					Rion.S	Nagi.k	Rion.S	
		~	~		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					Back&Arm	Hip&Leg	Basic	
					Nagi.k	Rion.S	rena.H	

pilatesK 筑業野店		【 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		10:30 ~ 11:30
Basic	Back&Arm	Basic		jump to burn	Hip&Leg		jump to burn
misaki.h	Nagi.k	misaki.h		Rion.S	rena.H		Rion.S
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back&Arm	Basic	Pilates Cardio		Hip&Leg	Back&Arm		Waist
Nagi.k	rena.H	Rion.S		Rion.S	Nagi.k		rena.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Stretch&Conditioning		Pilates Cardio			Basic
misaki.h	rena.H	misaki.h		Rion.S			rena.H
~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		~	~	~	~
	Back&Arm	jump to burn					
	Nagi.k	Rion.S		~	~	~	~
~	17:30 ~ 18:30	~		~	~	~	~
	Waist						
	rena.H						
18:00 ~ 19:00	~	~		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip&Leg				Waist	Basic	Back&Arm	Back&Arm
Rion.S				rena.H	misaki.h	Nagi.k	Nagi.k
19:30 ~ 20:30	~	~		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist				Stretch&Conditioning	Back&Arm	Pilates Cardio	Hip&Leg
Nagi.k				misaki.h	Nagi.k	Rion.S	Rion.S
21:00 ~ 22:00	~	~		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Cardio				Basic	Stretch&Conditioning	Back&Arm	Back&Arm
Rion.S				rena.H	misaki.h	Nagi.k	Nagi.k

・体験可能レッスン
 ・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 筑業野店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/16 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip&Leg	Stretch&Conditioning		Waist	Back&Arm		Back&Arm	jump to burn	
rena.H	misaki.h		Nagi.k	Nagi.k		Nagi.k	Rion.S	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Pilates Cardio	Hip&Leg		Stretch&Conditioning	Basic		jump to burn	Waist	
Rion.S	rena.H		misaki.h	misaki.h		Rion.S	rena.H	
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		Hip&Leg	Stretch&Conditioning		Waist	Basic	
rena.H	misaki.h		rena.H	misaki.h		Nagi.k	rena.H	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	
jump to burn	Waist		Back&Arm	Waist			Hip&Leg	
Rion.S	rena.H		Nagi.k	Nagi.k			Rion.S	
~	~		~	~		~	~	
17:30 ~ 18:30	~		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		~	17:30 ~ 18:30	
Basic			Basic	jump to burn			Pilates Cardio	
rena.H			rena.H	misaki.h			Rion.S	
~	~		~	~	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	
					Waist	Basic		
					Nagi.k	rena.H		
~	~		~	~	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	
					Basic	Pilates Cardio		
					rena.H	Rion.S		
~	~		~	~	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	
					Back&Arm	Hip&Leg		
					Nagi.k	rena.H		

pilatesK 筑業野店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip&Leg		Stretch&Conditioning	Basic		Shape up waist	Basic	
Rion.S		misaki.h	misaki.h		Rion.S	rena.H	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	~	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic		Back&Arm	Waist		Hip&Leg	jump to burn	
Rion.S		Nagi.k	rena.H		rena.H	misaki.h	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist		Basic			jump to burn	Stretch&Conditioning	
Nagi.k		misaki.h			Rion.S	misaki.h	
16:30 ~ 17:30		~	~	~	~	15:00 ~ 16:00	
Back&Arm						Back&Arm	
Nagi.k						Nagi.k	
~		~	~	~	~	~	
~		~	~	~	~	17:30 ~ 18:30	
						Waist	
						Nagi.k	
~		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	
		Shape up waist	Hip&Leg	jump to burn	Waist		
		Rion.S	Rion.S	misaki.h	Nagi.k		
~		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	
		Waist	jump to burn	Back&Arm	Basic		
		Nagi.k	misaki.h	Nagi.k	rena.H		
~		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	
		Hip&Leg	Shape up waist	Stretch&Conditioning	Back&Arm		
		Rion.S	Rion.S	misaki.h	Nagi.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時間前迄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。