

pilatesK センター北店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/14 更新				
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08					
日	月	火	水	木	金	土	日					
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Basic		jump to burn	Shape up waist		Hip Punch	Waist	jump to burn					
Haruna.H		Nozomi.K	Minami		Minami	RIKO.M	Nozomi.K					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Release&Strength		Waist	Back&Arm		Hip&Leg	Back&Spine	Back&Arm					
natsuko		RIKO.M	Nozomi.K		Haruna.H	Minami	RIKO.M					
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
Hip&Leg		Pilates Barre			Basic	Hip&Leg	Pilates Barre					
Haruna.H		Nozomi.K			Minami	Haruna.H	Nozomi.K					
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Shape up waist							Pilates Cardio	Basic				
natsuko							Minami	RIKO.M				
close							close	close	close	~		
										17:30 ~ 18:30		
										Basic		
										RIKO.M		
										18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Basic	Hip&Leg	Back&Arm	Pilates Barre							
		Haruna.H	Haruna.H	RIKO.M	Nozomi.K							
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
		Back&Arm	Basic	jump to burn	Back&Arm							
		RIKO.M	Haruna.H	Nozomi.K	RIKO.M							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Hip&Leg		Pilates Barre	Basic	jump to burn								
Haruna.H		Nozomi.K	RIKO.M	Nozomi.K								

pilatesK センター北店		【 02/09 ~ 02/16 】		スケジュール			
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Back&Arm	Pilates Barre		Basic	Hip&Leg	Pilates Barre	
	RIKO.M	Nozomi.K		Haruna.H	Haruna.H	Nozomi.K	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Shape up waist	Basic		jump to burn	Pilates Cardio	Basic	
	Minami	RIKO.M		Nozomi.K	Minami	Nozomi.K	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Waist	Back&Arm		Hip&Leg	Basic	jump to burn	
	RIKO.M	Nozomi.K		Haruna.H	Haruna.H	Nozomi.K	
	close	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		Waist			Release&Strength	Waist	
		RIKO.M			Minami	RIKO.M	
		~			~		
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		
		jump to burn			Back&Arm		
	Nozomi.K	Haruna.H					
	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	
	Hip&Leg		Pilates Cardio	Leg Lines			
	Haruna.H		Minami	natsuko			
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Leg Lines		Basic	Pilates Barre			
	Minami		Haruna.H	Nozomi.K			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Basic		Back&Spine	Shape up waist			
	Haruna.H		Minami	natsuko			

・休職可能レッスン  
・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週間前までにお申し込みしております。  
・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 センター北店		【 02/17 ~ 02/24 】		スケジュール		2026/01/14 更新				
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24			
火	水	木	金	土	日	月	火			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30			
Leg Lines	jump to burn		Shape up waist	Basic	Hip&Leg		Waist			
Minami	Nozomi.K		Hana.S	RIKO.M	Mio.I		RIKO.M			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			
Back&Arm	Back&Spine		Basic	Hip&Leg	Back&Arm		Hip&Leg			
RIKO.M	Minami		Haruna.H	Haruna.H	RIKO.M		Haruna.H			
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
Back&Spine			Waist	Waist	Shape up waist		Back&Arm			
Minami			Hana.S	RIKO.M	Mio.I		RIKO.M			
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close		
					Hip Punch		Basic			
					natsuko		RIKO.M			
					~					
				17:30 ~ 18:30	close					
				Leg Lines						
				natsuko						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00			
Basic	Waist	Basic	jump to burn				jump to burn			
Haruna.H	RIKO.M	Haruna.H	natsuko				MISAKI.T			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30			
Waist	Shape up waist	Hip Punch	Hip&Leg				Basic			
RIKO.M	Minami	Minami	Haruna.H				Haruna.H			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00			
Hip&Leg	Basic	Back&Arm	Leg Lines				Back&Arm			
Haruna.H	RIKO.M	Haruna.H	natsuko				MISAKI.T			

pilatesK センター北店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール	
02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic		Pilates Barre	Pilates Cardio
Haruna.H		Nozomi.K	Minami
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
jump to burn		Back&Arm	jump to burn
Nozomi.K		RIKO.M	Nozomi.K
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		jump to burn	Leg Lines
		Nozomi.K	Minami
		close	15:00 ~ 16:00
	Release&Strength		
Nozomi.K			
		~	
		17:30 ~ 18:30	
		Back&Arm	
		Haruna.H	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Release&Strength	Waist	Basic	
Minami	RIKO.M	Haruna.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist	Shape up waist	Waist	
RIKO.M	Minami	RIKO.M	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip Punch	Basic	Hip&Leg	
Minami	RIKO.M	Haruna.H	

・体験可能レッスン  
 ・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。