

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール							
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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			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					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Shape up waist					Pilates Cardio	Basic	
natsuko					Minami	RIKO.M	
					17:30 ~ 18:30		
					Basic		
					RIKO.M		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	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	21:00 ~ 22:00	
		Hip&Leg	Pilates Barre	Basic	jump to burn		
		Haruna.H	Nozomi.K	RIKO.M	Nozomi.K		

【 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
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	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
	15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
	Waist				Release&Strength	Waist	
	RIKO.M				Minami	RIKO.M	
	close				close		
	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		
	jump to burn				Back&Arm		
	Nozomi.K				Haruna.H		
	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		
	Hip&Leg				Pilates Cardio	Leg Lines	
	Haruna.H				Minami	natsuko	
	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		
	Basic				Back&Spine	Shape up waist	
	Haruna.H				Minami	natsuko	

・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。

2024/01/14 更新

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	02/24	
火	水	木	金	土	日	月	火		
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	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			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	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	
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	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	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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Basic		Pilates Barre	Pilates Cardio				
Haruna.H		Nozomi.K	Minami				
12:30 ~ 13:30	jump to burn			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Nozomi.K				Back & Arm	jump to burn		
close	close	close	close	RIKO.M	Nozomi.K		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Release&Strength	Waist	Basic		jump to burn	Leg Lines		
Minami	RIKO.M	Haruna.H		Nozomi.K	Minami		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	15:00 ~ 16:00	Release&Strength		
Waist	Shape up waist	Waist		Nozomi.K			
RIKO.M	Minami	RIKO.M		close			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	17:30 ~ 18:30	Back & Arm		
Hip Punch	Basic	Hip & Leg		Haruna.H			
Minami	RIKO.M	Haruna.H					

: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、料金を頂戴する場合のセミナー料金が発生する場合がございます。
※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能な回数が1回に制限されます。