

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2020/01/14	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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic		Back & Arm	Hip & Leg		Waist	Basic	Stretch & Conditioning		
Kaho.h		Kaho.h	Rinka.T		Shiori.S	Kaho.h	aina.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		
Pilates Cardio		Hip & Leg	Basic		Body Balance	Pilates Cardio	Basic		
Rinka.T		Rinka.T	Kaho.h		Rinka.T	Rinka.T	Shiori.S		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Arm		Pilates Cardio			Basic	Waist	Advance		
Kaho.h		Kaho.h			Shiori.S	Shiori.S	aina.K		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Hip & Leg					Back & Arm	Waist			
Rinka.T					Kaho.h	Shiori.S			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
					17:30 ~ 18:30	Hip & Leg			
					Rinka.T				
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
					Advance	Body Balance	Waist	Pilates Barre	
					aina.K	aina.K	Shiori.S	aina.K	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
					Basic	Waist	Pilates Cardio	Back & Arm	
					Shiori.S	Shiori.S	Kaho.h	Kaho.h	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
					Waist	Pilates Barre	Basic	Stretch & Conditioning	
					Shiori.S	aina.K	Kaho.h	aina.K	

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16
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		
		Waist	Back & Arm		Basic	Back & Arm	Basic		
		Shiori.S	Kaho.h		Kaho.h	Kaho.h	Shiori.S		
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Advance	Pilates Barre		Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Advance		
		aina.K	aina.K		Rinka.T	aina.K	aina.K		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
		Basic	Waist		Basic	Waist			
		Shiori.S	Kaho.h		Kaho.h	Shiori.S	Shiori.S		
		15:00 ~ 16:00	Body Balance		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			aina.K			Pilates Cardio	Stretch & Conditioning		
		close	close		close	close	close	close	close
		17:30 ~ 18:30	Pilates Cardio		17:30 ~ 18:30	Waist			
			Kaho.h			Shiori.S			
		18:00 ~ 19:00	Pre Basic		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
			Rinka.T		Hip & Leg	Stretch & Conditioning			
		19:30 ~ 20:30	Pilates Cardio		Rinka.T	aina.K			
			Kaho.h		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		21:00 ~ 22:00	Hip & Leg		Basic	Waist			
			Rinka.T		Kaho.h	Shiori.S			
		close	close		close	close	close	close	close
		18:00 ~ 19:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
					Body Balance	Advance			
					Rinka.T	aina.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時間前まで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 蔴店		【 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	
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			10:30 ~ 11:30	
Basic	Pilates Cardio		Pre Basic	Hip&Leg	Stretch & Conditioning			Body Balance	
Shiori.S	Kaho.h		Rinka.T	Rinka.T	aina.K			Rinka.T	
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	Basic		Pilates Barre	Advance	Basic			Basic	
Kaho.h	Kaho.h		aina.K	aina.K	Shiori.S			Shiori.S	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	
Waist			Body Balance	Pre Basic	Pilates Barre			Hip & Leg	
Shiori.S			Rinka.T	Rinka.T	aina.K			Rinka.T	
close	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	
Pilates Cardio	Waist	Pre Basic	Back & Arm					Basic	
Rinka.T	Shiori.S	Rinka.T	aina.K					Shiori.S	
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	
Back & Arm	Hip & Leg	Waist	Basic					Stretch & Conditioning	
Kaho.h	Rinka.T	Shiori.S	Shiori.S					Kaho.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	
Body Balance	Basic	Pilates Cardio	Waist					Back & Arm	
Rinka.T	Shiori.S	Rinka.T	Shiori.S					Kaho.h	

pilatesK 蔴店		【 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				
Back & Arm		Stretch & Conditioning	Advance				
Kaho.h		Kaho.h	aina.K				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Hip & Leg		Advance	Body Balance				
Rinka.T		aina.K	Rinka.T				
close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Body Balance	Advance	Pre Basic					
aina.K	aina.K	Rinka.T					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Waist	Basic	Pilates Barre					
Shiori.S	Shiori.S	aina.K					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pilates Barre	Waist	Pilates Cardio					
aina.K	Shiori.S	Rinka.T					

・体験可能なレッスン

・クラスの曜日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。

・レッスン開始後はキャンセル料金の半額を請求する場合がございます。

※毎回外キャンセルが月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。