

pilates K ちはら台

【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール

2025/10/26 更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🟢	Back & Arm 🟢		Back & Arm 🟢	Basic 🟢		Waist 🟢	Basic 🟢	
Mari.y	Aoi.M		Moeka.Y	Mari.y		mitsuki.o	mitsuki.o	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🟢	Waist 🟢		Basic 🟢	Hip & Leg 🟢		Back & Arm 🟢	Waist 🟢	
mitsuki.o	mitsuki.o		Kurumi.U	Mari.y		Aoi.M	Mari.y	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist 🟢	Hip & Leg 🟢		jump to burn			Stretch & Conditioning 🟢	Back & Arm 🟢	
Mari.y	Aoi.M		Moeka.Y			Aoi.M	Hitomi.N	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
jump to burn	Basic 🟢							Basic 🟢
Moeka.Y	mitsuki.o							Mari.y
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Back & Arm 🟢								Hip & Leg 🟢
Moeka.Y								Hitomi.N
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
			Hip & Leg 🟢	Waist 🟢		Basic 🟢	jump to burn	
			Aoi.M	Moeka.Y		Aoi.M	Moeka.Y	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Stretch & Conditioning 🟢	Back & Arm 🟢		Waist 🟢	Basic 🟢	
			Kurumi.U	Aoi.M		mitsuki.o	mitsuki.o	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Basic 🟢	jump to burn		Back & Arm 🟢	Hip & Leg 🟢	
			Aoi.M	Moeka.Y		mitsuki.o	Moeka.Y	

pilates K ちはら台

【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール

2025/10/26 更新

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
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	
Waist 🏋️		Waist 🏋️	jump to burn		Basic 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	Basic 🏋️	
mitsuki.o		Moeka.Y	Moeka.Y		mitsuki.o	Kurumi.U	mitsuki.o	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg 🏋️		Stretch & Conditioning 🏋️	Back & Arm 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	Waist 🏋️	
Aoi.M		Aoi.M	Moeka.Y		Aoi.M	mitsuki.o	Aoi.M	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic 🏋️		Basic 🏋️			Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	
mitsuki.o		Moeka.Y			mitsuki.o	Kurumi.U	mitsuki.o	
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Back & Arm 🏋️							Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️
Aoi.M							mitsuki.o	Aoi.M
							17:30 ~ 18:30	
							Basic 🏋️	
							Kurumi.U	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️		Stretch & Conditioning 🏋️	Basic 🏋️		
		mitsuki.o	mitsuki.o		Kurumi.U	Moeka.Y		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️		jump to burn	Waist 🏋️		
		Moeka.Y	mitsuki.o		Moeka.Y	Moeka.Y		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️		
		mitsuki.o	Aoi.M		Kurumi.U	Aoi.M		

🟢：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。

pilates K ちはら台

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/26 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24		
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		
	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		Waist 🍌	Pre Basic 🍌	Back & Arm 🍌			
	Aoi.M	Aoi.M		Hitomi.N	Mari.y	mitsuki.o			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Waist 🍌	Basic 🍌		Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌			
	Moeka.Y	Mari.y		mitsuki.o	mitsuki.o	Mari.y			
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Stretch & Conditioning 🍌	close		Hip & Leg 🍌	Waist 🍌	Basic 🍌			
	Aoi.M			Hitomi.N	Moeka.Y	mitsuki.o			
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
						Hip & Leg 🍌		Waist 🍌	
						Mari.y		Mari.y	
						17:30 ~ 18:30			
									jump to burn
									Moeka.Y
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Hip & Leg 🍌			Pre Basic 🍌	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌			
	Mari.y	Mari.y		mitsuki.o	Moeka.Y				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Back & Arm 🍌	jump to burn		Basic 🍌	Back & Arm 🍌				
Mari.y	Moeka.Y	Moeka.Y	mitsuki.o						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic 🍌	Waist 🍌	Back & Arm 🍌	jump to burn						
mitsuki.o	Moeka.Y	mitsuki.o	Moeka.Y						

pilates K ちはら台

【 11/25 ~ 】 スケジュール

2025/10/26 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Stretch & Conditioning 🟢	Waist 🟢		Pre Basic 🟢	Waist 🟢	Hip & Leg 🟢	
Kurumi.U	mitsuki.o		Mari.y	mitsuki.o	Moeka.Y	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🟢	jump to burn		Hip & Leg 🟢	Stretch & Conditioning 🟢	Waist 🟢	
Aoi.M	Moeka.Y		Aoi.M	Aoi.M	Mari.y	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
jump to burn			Waist 🟢	Basic 🟢	Pre Basic 🟢	
Kurumi.U			Mari.y	mitsuki.o	Mari.y	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Back & Arm 🟢	jump to burn
					Aoi.M	Moeka.Y
	17:30 ~ 18:30					
Waist 🟢						
		mitsuki.o				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic 🟢	Waist 🟢	Hip & Leg 🟢	Back & Arm 🟢			
mitsuki.o	Mari.y	Aoi.M	mitsuki.o			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg 🟢	Stretch & Conditioning 🟢	Waist 🟢	Basic 🟢			
Aoi.M	Aoi.M	Mari.y	mitsuki.o			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist 🟢	Pre Basic 🟢	Back & Arm 🟢	Hip & Leg 🟢			
mitsuki.o	Mari.y	Mari.y	Mari.y			

👉 : 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。