

pilatesK センター北店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/21 更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Basic Haruna.H	10:30 ~ 11:30 Shape up waist natsuko		10:30 ~ 11:30 Basic Haruna.H	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Nozomi.K	10:30 ~ 11:30 Basic MOMOKA.K	close	
	12:00 ~ 13:00 jump to burn Haruka.M	12:30 ~ 13:30 Basic Haruna.H		12:00 ~ 13:00 jump to burn Nozomi.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg MOMOKA.K	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Minami		
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Haruna.H			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Haruna.H	13:30 ~ 14:30 Basic Haruna.H	14:30 ~ 15:30 Waist spXmas MOMOKA.K		
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm Nozomi.K	16:30 ~ 17:30 Leg Lines Minami		
					17:30 ~ 18:30 Body Balance MOMOKA.K			
	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas MOMOKA.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Haruna.H	18:00 ~ 19:00 jump to burn Nozomi.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Minami				
	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Minami	19:30 ~ 20:30 Body Balance MOMOKA.K	19:30 ~ 20:30 Basic MOMOKA.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nozomi.K				
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm MOMOKA.K	21:00 ~ 22:00 Basic Haruna.H	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas Nozomi.K	21:00 ~ 22:00 Leg Lines Minami				

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

・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 センター北店		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/11/21	更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Leg Lines		Back&Arm	Waist spXmas	Pilates Cardio		Stretch&Conditioning	Basic		
Minami		Nozomi.K	Nozomi.K	natsuko		Miku.I	MOMOKA.K		
12:00 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip&Leg		Hip&Leg	Basic	Back&Arm		Waist spXmas	Pilates Cardio		
Haruna.H		Haruna.H	Haruna.H	MOMOKA.K		MOMOKA.K	Minami		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		jump to burn	Shape up waist	Back&Spine		Back&Arm			
		Nozomi.K	Nozomi.K	natsuko		Miku.I			
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Hip&Leg	Basic					
			Haruna.H	MOMOKA.K					
			17:30 ~ 18:30						
			Back&Arm						
			Nozomi.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
jump to burn	Hip&Leg	Back&Spine				Basic	Waist spXmas		
Nozomi.K	Haruna.H	Minami				Haruna.H	Nozomi.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic	Pilates Cardio	Basic				Body Balance	Hip&Leg		
Haruna.H	Nozomi.K	Haruna.H				MOMOKA.K	Haruna.H		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back&Arm	Basic	Shape up waist				Hip&Leg	jump to burn		
Nozomi.K	natsuko	Minami				Haruna.H	Nozomi.K		

pilatesK センター北店		【 12/25 ~ 12/31 】				スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	
	Pilates Cardio	Basic	Back&Arm				
	Minami	Nozomi.K	Haruna.H				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Basic	Waist spXmas	Leg Lines				
	Nozomi.K	natsuko	Minami				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Back&Spine	Hip&Leg	Basic				
	Minami	MOMOKA.K	Haruna.H				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Leg Lines	Back&Spine				
		natsuko	Minami				
		17:30 ~ 18:30					
		Pilates Cardio					
		Nozomi.K					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Back&Arm	Hip&Leg						
miku.I	MOMOKA.K						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Basic	Shape up waist						
Haruna.H	Nozomi.K						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Waist spXmas	Back&Arm						
miku.I	MOMOKA.K						

・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週間前迄にお願しております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは希望が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。