

pilatesK ちはら台		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/12/10 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	close	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
		Basic 🇯🇵		jump to burn	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵		
		mitsuki.o		Moeka.Y	mitsuki.o	Rina.S	mitsuki.o		
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		
		Waist spXmas 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Body Balance	Basic 🇯🇵	jump to burn		
		Moeka.Y		Rina.S	Mari.y	shuri.i	Rina.S		
		close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30		
				Waist spXmas 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	jump to burn	Waist spXmas 🇯🇵		
				Moeka.Y	mitsuki.o	Rina.S	mitsuki.o		
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00		
					Pre Basic 🇯🇵	Waist spXmas 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		
					Mari.y	shuri.i	Rina.S		
					close	close	close		
					17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		
					Hip & Leg 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵		
					Mari.y		mitsuki.o		
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	
		Back & Arm 🇯🇵		Waist spXmas 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵				
		Rina.S		mitsuki.o	Rina.S				
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
		Hip & Leg 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Basic 🇯🇵				
		Moeka.Y		Rina.S	未定				
		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
		jump to burn		Back & Arm 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵				
		Rina.S		mitsuki.o	Rina.S				

pilatesK ちはら台		【 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
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
Waist spXmas 🍷	Back & Arm 🍷		Pre Basic 🍷	jump to burn	Stretch & Conditioning 🍷		Waist spXmas 🍷
Kurumi,u	Rina,S		Mari,y	Moeka,Y	Kurumi,u		mitsuki,o
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🍷	Basic 🍷		Waist spXmas 🍷	Basic 🍷	Back & Arm 🍷		jump to burn
Mari,y	Moeka,Y		mitsuki,o	mitsuki,o	Rina,S		Moeka,Y
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Basic 🍷			Body Balance	Hip & Leg 🍷	Waist spXmas 🍷		Basic 🍷
Kurumi,u			Mari,y	Moeka,Y	Kurumi,u		mitsuki,o
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		Back & Arm 🍷			Basic 🍷		
		Rina,S			Rina,S		
		close			close		
		17:30 ~ 18:30					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	
Basic 🍷		Hip & Leg 🍷	Body Balance	jump to burn		Back & Arm 🍷	
mitsuki,o	Mari,y	Mifuyu	Rina,S	Rina,S			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Body Balance	Waist spXmas 🍷	Back & Arm 🍷	Basic 🍷	Hip & Leg 🍷			
Mari,y	mitsuki,o	Rina,S	mitsuki,o	Moeka,Y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🍷	Pre Basic 🍷	Hip & Leg 🍷	Back & Arm 🍷	Basic 🍷			
mitsuki,o	Mari,y	Mifuyu	Rina,S		Rina,S		

 : 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。

pilatesK ちはら台		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/12/10 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Waist spXmas 🍌	
mitsuki.o		Rina,S	shuri,i	Moeka,Y		Rina,S	Mari,y	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🍌		Body Balance	Back & Arm 🍌	jump to burn		Body Balance	Basic 🍌	
Rina,S		Mari,y	mitsuki.o	Rina,S		Mari,y	Moeka,Y	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close
		Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		jump to burn		
		Rina,S	shuri,i	Moeka,Y		Rina,S		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			jump to burn	Back & Arm 🍌				
			Rina,S	Rina,S				
			17:30 ~ 18:30					
		Waist spXmas 🍌						
		mitsuki.o						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		
jump to burn	Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Body Balance				
Moeka,Y	mitsuki.o	shuri,i	Kurumi,u	mitsuki.o				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Back & Arm 🍌	Waist spXmas 🍌	Pre Basic 🍌	Pre Basic 🍌	Back & Arm 🍌				
Rina,S	Moeka,Y	Mari,y	Mari,y	Rina,S				
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 🍌	Back & Arm 🍌	Waist spXmas 🍌	close	close	close	Waist spXmas 🍌	Basic 🍌	
Moeka,Y	mitsuki.o	shuri,i				Kurumi,u	mitsuki.o	

pilatesK ちはら台		【 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
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	jump to burn	Waist 🍌	Pre Basic 🍌			
	Rina.S	Moeka.Y	Mari.y			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Basic 🍌	Body Balance	Hip & Leg 🍌			
	mitsuki.o	mitsuki.o	Moeka.Y			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌	Body Balance			
	Rina.S	Moeka.Y	Mari.y			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Basic 🍌	jump to burn			
		mitsuki.o	Moeka.Y			
		close	close			
		17:30 ~ 18:30				
	jump to burn					
	Moeka.Y					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				
Waist spXmas 🍌	Pre Basic 🍌					
Moeka.Y	Mari.y					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic 🍌	Body Balance					
Rina.S	mitsuki.o					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
jump to burn	Hip & Leg 🍌					
Moeka.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。