

pilates K 7才児宮店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2025/08/14 更新	
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rinako.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rinako.M		10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIO.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Haruka.I	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.N	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Rinako.M
	12:00 ~ 13:00 Waist Noah.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm MIO.N		12:00 ~ 13:00 Waist Noah.M	12:00 ~ 13:00 Body Balance Rinako.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm MIO.N	12:30 ~ 13:30 Basic Noah.M
	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Rinako.M			13:30 ~ 14:30 Basic MIO.N	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Haruka.I	14:30 ~ 15:30 jump to burn Noah.M	
					15:00 ~ 16:00 Basic Rinako.M	16:30 ~ 17:30 Waist Noah.M	
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm MIO.N	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Basic Himeno.s	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Hip Punch Haruka.I		17:30 ~ 18:30 Back & Arm MIO.N
	19:00 ~ 20:00 jump to burn Noah.M	19:00 ~ 20:00 Basic MIO.N	19:00 ~ 20:00 Release&Strength Rinako.M	19:00 ~ 20:00 Basic Noah.M			19:00 ~ 20:00 Back & Spine Rinako.M
	20:30 ~ 21:30 Basic MIO.N	20:30 ~ 21:30 Waist Noah.M	20:30 ~ 21:30 Back & Spine Rinako.M	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Rinako.M			20:30 ~ 21:30 Basic MIO.N

pilates K 7才児宮店		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール		2025/08/14 更新	
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Basic Noah.M	10:30 ~ 11:30 jump to burn Noah.M		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Haruka.I	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn Noah.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rinako.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIO.N
12:00 ~ 13:00 Hip Punch Haruka.I	12:30 ~ 13:30 Basic MIO.N		12:00 ~ 13:00 Basic MIO.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm MIO.N	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Rinako.M	12:30 ~ 13:30 jump to burn Noah.M	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rinako.M
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Noah.M			13:30 ~ 14:30 Back & Arm MIO.N	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Haruka.I	14:30 ~ 15:30 Basic MIO.N	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Rinako.M	13:30 ~ 14:30 Basic MIO.N
				15:00 ~ 16:00 Hip Punch Haruka.I	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Noah.M	16:30 ~ 17:30 Waist Noah.M	
17:30 ~ 18:30 Body Balance Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Basic Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Waist Noah.M	17:30 ~ 18:30 Hip Punch Haruka.I	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Haruka.I		17:30 ~ 18:30 Basic Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Waist Noah.M
19:00 ~ 20:00 Stretch&Conditioning Haruka.I	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Haruka.I	19:00 ~ 20:00 Basic Rinako.M	19:00 ~ 20:00 Waist AN.S				19:00 ~ 20:00 Back & Spine Rinako.M
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Rinako.M	20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Haruka.I	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Rinako.M	20:30 ~ 21:30 Stretch&Conditioning Haruka.I				20:30 ~ 21:30 Basic Noah.M

・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 アザザ宮店

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/08/14 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Haruka.I		10:30 ~ 11:30 Back&Arm MIO.N	10:30 ~ 11:30 Waist Noah.M	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.N	10:30 ~ 11:30 Back&Arm MIO.N	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Haruka.I	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rinako.M
12:30 ~ 13:30 Basic MIO.N		12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Haruka.I	12:00 ~ 13:00 Basic MIO.N	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Noah.M	12:30 ~ 13:30 Waist Noah.M	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Haruka.I	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Haruka.I
		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Haruka.I	13:30 ~ 14:30 Back&Spine mayumi	14:30 ~ 15:30 jump to burn Noah.M		13:30 ~ 14:30 Body Balance Rinako.M	
			15:00 ~ 16:00 Basic Noah.M	16:30 ~ 17:30 Waist MIO.N		15:00 ~ 16:00 Back&Arm Rinako.M	
17:30 ~ 18:30 Basic Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Haruka.I	17:30 ~ 18:30 Waist Noah.M	17:30 ~ 18:30 jump to burn mayumi		17:30 ~ 18:30 Hip Punch Haruka.I	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Haruka.I	17:30 ~ 18:30 Back&Arm Rinako.M
19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Haruka.I	19:00 ~ 20:00 Back&Arm MIO.N	19:00 ~ 20:00 Basic MIO.N			19:00 ~ 20:00 Basic Noah.M		19:00 ~ 20:00 Basic Noah.M
20:30 ~ 21:30 Body Balance Rinako.M	20:30 ~ 21:30 Hip Punch Haruka.I	20:30 ~ 21:30 jump to burn Noah.M			20:30 ~ 21:30 Hip&Leg Haruka.I		20:30 ~ 21:30 Waist MIO.N

pilates K アザザ宮店

【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

2025/08/14 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.N	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Haruka.I	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Noah.M	10:30 ~ 11:30 Waist MIO.N	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Noah.M
	12:00 ~ 13:00 Back&Spine Rinako.M	12:00 ~ 13:00 Waist Noah.M	12:30 ~ 13:30 Hip Punch Haruka.I	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Haruka.I	12:00 ~ 13:00 jump to burn Noah.M
	13:30 ~ 14:30 Waist MIO.N	13:30 ~ 14:30 jump to burn Noah.M	14:30 ~ 15:30 Basic Noah.M		13:30 ~ 14:30 Waist KAI.I
		15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Haruka.I	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Haruka.I		
17:30 ~ 18:30 Release&Strength Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Haruka.I	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Haruka.I		17:30 ~ 18:30 Basic Noah.M	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Rinako.M
19:00 ~ 20:00 Waist MIO.N	19:00 ~ 20:00 Release&Strength Rinako.M			19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Haruka.I	19:00 ~ 20:00 Hip Punch Haruka.I
20:30 ~ 21:30 Basic MIO.N	20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Haruka.I			20:30 ~ 21:30 jump to burn Noah.M	20:30 ~ 21:30 Body Balance Rinako.M

・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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時刻1時間前迄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。