

pilatesK		ラパ° 太田川店		【 12/01 ~ 12/08 】				スケジュール		2025/11/26 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		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close	
		Basic 🌿		Release&Strength				Pilates Cardio		Basic 🌿		Pilates Barre			
		minami.T		Monami.O				momoka.S		YURIE.H		YURIE.H			
		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30			
		Pilates Barre		Waist spXmas 🌿				Basic 🌿		Release&Strength		Waist spXmas 🌿			
		YURIE.H		minami.T				minami.T		Rise.H		minami.T			
		13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30			
		Waist spXmas 🌿					Hip & Leg 🌿		Waist spXmas 🌿		Basic 🌿				
		minami.T					momoka.S		YURIE.H		YURIE.H				
		close					close		15:30 ~ 16:30		16:30 ~ 17:30				
								Hip & Leg 🌿		Stretch & Conditioning 🌿					
								Rise.H		minami.T					
								close		close					
								17:30 ~ 18:30							
								Basic 🌿							
								Rise.H							
			18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
			Back & Arm 🌿					Basic 🌿			Back & Arm 🌿		Basic 🌿		
	momoka.S			minami.T		momoka.S			YURIE.H						
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30								
	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿		Waist spXmas 🌿		Pilates Barre								
	YURIE.H		momoka.S		minami.T		YURIE.H								
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								
	Pilates Cardio		Shape up waist		Basic 🌿		Back & Arm 🌿								
	momoka.S		momoka.S		minami.T		momoka.S								

pilatesK ｽﾏﾙﾄﾞ 太田川店		【 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	
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 🌿		Basic 🌿				Pilates Barre		Back & Arm 🌿		Basic 🌿				Pilates Cardio	
minami.T		minami.T				YURIE.H		Riko.S		minami.T				momoka.S	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Basic 🌿		Pilates Barre				Stretch & Conditioning 🌿		Basic 🌿		Hip & Leg 🌿				Release&Strength	
YURIE.H		YURIE.H				minami.T		YURIE.H		momoka.S				YURIE.H	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Stretch & Conditioning 🌿						Basic 🌿		Hip & Leg 🌿		Waist spXmas 🌿				Back & Arm 🌿	
minami.T						minami.T		Riko.S		minami.T				momoka.S	
close						close		15:30 ~ 16:30		16:30 ~ 17:30				close	
								Pilates Barre		Pilates Cardio					
								YURIE.H		momoka.S					
								close		close					
								17:30 ~ 18:30		Stretch & Conditioning 🌿					
				Riko.S				Riko.S							
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00			
Shape up waist				Hip & Leg 🌿		Pilates Barre		Waist spXmas 🌿				Basic 🌿			
Natsume				momoka.S		YURIE.H		YURIE.H				YURIE.H			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Release&Strength		Waist spXmas 🌿		Basic 🌿		Release&Strength		Waist spXmas 🌿							
YURIE.H		minami.T		momoka.S		YURIE.H		minami.T							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close		21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 🌿		Pilates Cardio		Shape up waist		Basic 🌿				Basic 🌿					
Natsume		momoka.S		momoka.S		Madoka				minami.T					

🌿：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 ラパ<sup>®</sup>太田川店

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/11/26 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
Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio		Basic 🌱	Release&Strength
momoka.S		minami.T	momoka.S	Mio.K		Mio.K	YURIE.H
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic 🌱		Waist spXmas 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio
Mami.I		YURIE.H	minami.T	momoka.S		Mio.K	Mio.K
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Shape up waist	
		YURIE.H	momoka.S	Mio.K		momoka.S	
		close	15:30 ~ 16:30	16:30 ~ 17:30		close	
			Basic 🌱	Waist spXmas 🌱			
			minami.T	minami.T			
			close				
		17:30 ~ 18:30					
		Shape up waist					
		momoka.S					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist	Waist spXmas 🌱	Basic 🌱			Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	
momoka.S	minami.T	minami.T			momoka.S	momoka.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Cardio			Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	
minami.T	minami.T	momoka.S			minami.T	minami.T	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱			Waist spXmas 🌱	Shape up waist	
momoka.S	YURIE.H	minami.T			minami.T	momoka.S	

pilatesK ラパ<sup>®</sup>太田川店

【 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
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Waist 🌱	Pilates Barre	Basic 🌱			
	YURIE.H	YURIE.H	YURIE.H			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Release&Strength	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			
	YURIE.H	minami.T	momoka.S			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Basic 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱			
	Madoka	YURIE.H	momoka.S			
	close	15:30 ~ 16:30	16:30 ~ 17:30			
		Waist 🌱	Shape up waist			
		minami.T	momoka.S			
		close	close			
	17:30 ~ 18:30					
	Basic 🌱					
	YURIE.H					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	
Basic 🌱	Pilates Barre					
momoka.S	YURIE.H					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist spXmas 🌱	Hip & Leg 🌱					
minami.T	momoka.S					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio					
momoka.S	momoka.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時間前を切つて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。