

pilates K 亀有店 【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール								2025/11/19	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		
Shape up waist	Basic		Back & Arm	Release&Strength		Waist	Basic		
Ai.Y	airi.m		MOMOKA.I	JUKA.W		MOMOKA.I	airi.m		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic	Hip & Leg		Basic	Back & Arm		Basic	Leg Lines		
airi.m	JUKA.W		MOMOKA.I	MOMOKA.I		airi.m	Kanoka		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Back & Arm	Waist		Release&Strength	Basic		Back & Arm	Hip & Leg		
MOMOKA.I	airi.m		JUKA.W	JUKA.W		MOMOKA.I	JUKA.W		
15:00 ~ 16:00							15:00 ~ 16:00		
Hip & Leg							Body Balance		
airi.m							Kanoka		
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30						16:30 ~ 17:30		
jump to burn	Release&Strength						Waist		
Ai.Y	JUKA.W						airi.m		
close							close		
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic			jump to burn	Hip & Leg	Leg Lines	Release&Strength	Back & Arm		
MOMOKA.I			Ai.Y	airi.m	Akari	JUKA.W	JUKA.W		
close			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Waist	Shape up waist	Basic	Hip & Leg			
			JUKA.W	Ai.Y	MOMOKA.I	airi.m			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
			Stretch & Conditioning	Basic	Pilates Barre	Basic			
			Ai.Y	airi.m	Akari	JUKA.W			

pilates K 亀有店 【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール								2025/11/19	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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
jump to burn		Pilates Barre	Basic		Hip & Leg	Waist	Pilates Barre		
Ai.Y		Akari	airi.m		airi.m	airi.m	mana.H		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Waist		Back & Arm	Shape up waist		Waist	Hip & Leg	Basic		
MOMOKA.I		JUKA.W	Ai.Y		MOMOKA.I	JUKA.W	airi.m		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Shape up waist		Leg Lines	Waist		Basic	Back & Arm	Waist		
Ai.Y		Akari	airi.m		airi.m	MOMOKA.I	mana.H		
close						15:00 ~ 16:00			
						Basic	close		
						airi.m			
16:30 ~ 17:30						16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
Basic						Release&Strength	Hip & Leg		
MOMOKA.I						JUKA.W	airi.m		
close						close			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Basic	jump to burn	Stretch & Conditioning	Body Balance	Basic			
		MOMOKA.I	Ai.Y	Ai.Y	Kanoka	MOMOKA.I			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
		Release&Strength	Basic	Waist	Basic				
		JUKA.W	MOMOKA.I	MOMOKA.I	JUKA.W				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
		Waist	Back & Arm	Shape up waist	Leg Lines				
		MOMOKA.I	MOMOKA.I	Ai.Y	Kanoka				

🟢：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。

2025/11/19 更新

11/17 月	11/18 火	11/19 水	11/20 木	11/21 金	11/22 土	11/23 日	11/24 月		
close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Ai.Y	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 MOMOKA.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 airi.m	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Ai.Y	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 JUKA.W	close		
	12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 MOMOKA.I	12:00 ~ 13:00 Release&Strength JUKA.W		12:00 ~ 13:00 jump to burn Ai.Y	12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 Rino.K	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Kanoka			
	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Ai.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 MOMOKA.I		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 airi.m	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 airi.m	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌿 JUKA.W			
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning 🌿 Ai.Y		close	
						16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌿 Rino.K		16:30 ~ 17:30 Leg Lines Kanoka	
						close		close	
						18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 MOMOKA.I			18:00 ~ 19:00 Leg Lines Kanoka
						18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 MOMOKA.I			18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 MOMOKA.I
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 airi.m	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🌿 Ai.Y		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre mana.H	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Ai.Y	close			
	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 airi.m	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Kanoka		21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 MOMOKA.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 MOMOKA.I				
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 MOMOKA.I	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Kanoka		18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 MOMOKA.I	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 MOMOKA.I				

2025/11/19 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				
Back & Arm 🏋️‍♀️	Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️		Leg Lines	Hip & Leg 🏋️‍♀️	jump to burn				
MOMOKA.I	AI.Y		Kanoka	JUKA.W	AI.Y				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Hip & Leg 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️	Shape up waist	Hip & Leg 🏋️‍♀️				
airi.m	AI.Y		MOMOKA.I	AI.Y	JUKA.W				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
Basic 🏋️‍♀️	jump to burn		Pilates Cardio	Back & Arm 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️				
MOMOKA.I	未確定		Kanoka	MOMOKA.I	MOMOKA.I				
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	close			
					jump to burn				
					AI.Y				
					16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
					Release&Strength	Basic 🏋️‍♀️			
JUKA.W	MOMOKA.I								
close	close	close	close	close	close				
				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
				Body Balance		Basic 🏋️‍♀️	Pilates Barre	Shape up waist	Basic 🏋️‍♀️
				Kanoka		MOMOKA.I	mana.H	AI.Y	MOMOKA.I
				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️						
airi.m	JUKA.W	airi.m	MOMOKA.I						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Leg Lines	Back & Arm 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️	jump to burn						
Kanoka	MOMOKA.I	airi.m	AI.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週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。