

pilates K 屯田		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/11/16 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Back&Arm		Back&Arm	Basic		Waist	Back&Arm
Mizuki.S	Mizuki.S		Mizuki.S	Asuka.K		Akari.S	Mizuki.S
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
Hip&Leg	Waist		Basic	Waist		Basic	Waist
Asuka.K	Akari.S		Asuka.K	Akari.S		Mizuki.S	Akari.S
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						13:30 ~ 14:30
Waist	Basic						Basic
Akari.S	Mizuki.S						Asuka.K
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
Basic	Waist						Hip&Leg
Mizuki.S	Akari.S						Mizuki.S
17:00 ~ 18:00							17:00 ~ 18:00
Stretch&Conditioning							Basic
Asuka.K							Asuka.K
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Basic	Hip&Leg	Waist	Hip&Leg	
			Mizuki.S	Mizuki.S	Akari.S	Asuka.K	
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
			Waist	Basic	Stretch&Conditioning	Basic	
			Akari.S	Mizuki.S	Asuka.K	Asuka.K	

pilates K 屯田		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/11/16 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	close	close	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist			Hip&Leg		Basic	Hip&Leg	Basic
Akari.S			Mizuki.S		Asuka.K	Mizuki.S	Asuka.K
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
Hip&Leg			Basic		Stretch&Conditioning	Basic	Back&Arm
Mizuki.S			Mizuki.S		Asuka.K	Asuka.K	Mizuki.S
14:30 ~ 15:30						13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Waist						Back&Arm	Hip&Leg
Akari.S						Mizuki.S	Asuka.K
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Basic						Stretch&Conditioning	Waist
Mizuki.S						Asuka.K	Mizuki.S
						17:00 ~ 18:00	
						Basic	
						Mizuki.S	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Basic	Waist	Waist		
			Asuka.K	Akari.S	Akari.S		
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
			Stretch&Conditioning	Basic	Waist		
			Asuka.K	Mizuki.S	Akari.S		

・休職可能レッスン
 ・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 時間前まで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。

pilates K 屯田

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/11/16 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Waist Mahiro.J	10:30 ~ 11:30 Basic Mizuki.S		10:30 ~ 11:30 Waist Akari.S	10:30 ~ 11:30 Basic Asuka.K	10:30 ~ 11:30 Waist Akari.S	close
	12:30 ~ 13:30 Basic Mahiro.J	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Mizuki.S		12:30 ~ 13:30 Basic Asuka.K	12:00 ~ 13:00 Waist Akari.S	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Asuka.K	
					13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Asuka.K	14:30 ~ 15:30 Waist Akari.S	
					15:00 ~ 16:00 Waist Akari.S	16:30 ~ 17:30 Basic Asuka.K	
					17:00 ~ 18:00 Back & Arm 未定		
	18:00 ~ 19:00 Waist Akari.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未定	18:00 ~ 19:00 Basic Asuka.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未定			
	20:30 ~ 21:30 Waist Akari.S	20:30 ~ 21:30 Waist Akari.S	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 未定	20:30 ~ 21:30 Basic Asuka.K			

pilates K 屯田

【 11/25 ~ 】 スケジュール

2025/11/16 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Basic Asuka.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定		10:30 ~ 11:30 Basic Mizuki.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Asuka.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mizuki.S
12:30 ~ 13:30 Back & Arm 未定	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Asuka.K		12:30 ~ 13:30 Waist Akari.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定	12:00 ~ 13:00 Basic Asuka.K
				13:30 ~ 14:30 Waist Akari.S	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Mizuki.S
				15:00 ~ 16:00 Basic Asuka.K	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Asuka.K
				17:00 ~ 18:00 Waist Akari.S	
18:00 ~ 19:00 Basic Mizuki.S	18:00 ~ 19:00 Waist Akari.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未定	18:00 ~ 19:00 Waist Akari.S		
20:30 ~ 21:30 Waist Akari.S	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 未定	20:30 ~ 21:30 Waist Akari.S	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 未定		

・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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは前日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。