

pilatesK 萩木店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Hip Punch	Release&Strength	Basic		Basic	Hip&Leg		Waist
Luca	Luca	Chikae.I		Chikae.I	Chikae.I		Himeno.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Basic	Hip&Leg	Waist		Back&Arm	Basic		jump to burn
kaho.O	Chikae.I	Himeno.K		Himeno.K	kaho.O		kaho.O
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Leg Lines	Body Balance	jump to burn		Hip&Leg	Stretch&Conditioning		Back&Arm
Luca	kaho.O	kaho.O		Chikae.I	Chikae.I		Himeno.K
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close
	Pilates Cardio	Back&Arm					
	Luca	Himeno.K					
	16:30 ~ 17:30						
	Basic						
	Chikae.I						
	18:00 ~ 19:00						
	Waist						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist				Pilates Cardio	Back&Arm	Stretch&Conditioning	Release&Strength
Himeno.K				Luca	Himeno.K	Chikae.I	Luca
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn				Waist	jump to burn	Basic	Hip&Leg
kaho.O				Himeno.K	kaho.O	kaho.O	Chikae.I
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back&Arm				Leg Lines	Waist	Hip&Leg	Shape up waist
Himeno.K				Luca	Himeno.K	Chikae.I	Luca

：体験可能レッスン
：クラスの登録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。
：レッスン開始時間 1時間前に切替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2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール								2025/12/25	更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Hip&Leg		Body Balance	Hip Punch			Back&Arm	Body Balance	
kaho.O	Chikae.I		kaho.O	Luca			Himeno.K	kaho.O	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back&Arm	Release&Strength		Stretch&Conditioning	Waist			Pilates Workout	Basic	
Himeno.K	Ayu		Chikae.I	Himeno.K			Luca	Chikae.I	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip Punch	Basic		Waist	Basic			Waist	Leg Lines	
Luca	Chikae.I		Himeno.K	Chikae.I			Himeno.K	Luca	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Body Balance	Shape up waist		Hip&Leg	Leg Lines			jump to burn	kaho.O	
kaho.O	Ayu		Chikae.I	Luca			16:30 ~ 17:30	Stretch&Conditioning	
16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			Chikae.I		18:00 ~ 19:00
Waist			Basic	Back&Arm					Hip Punch
Himeno.K			kaho.O	Himeno.K					Luca
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Workout			Back&Arm	Hip&Leg			Pilates Workout	Basic	
Luca			Himeno.K	Chikae.I			Luca	Chikae.I	
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
						Back&Arm	Shape up waist		
						Himeno.K	Luca		
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
						Pilates Barre	Hip&Leg		
						Luca	Chikae.I		

【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール								01/31
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31		
日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist		Hip&Leg	Shape up waist		Basic	jump to burn		
Himeno.K		Chikae.I	Luca		kaho.O	kaho.O		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Hip&Leg		Pilates Barre	Basic		Hip Punch	Back&Arm		
Chikae.I		Luca	Chikae.I		Luca	Himeno.K		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back&Arm		Basic	Release&Strength		Body Balance	Stretch&Conditioning		
Himeno.K		Chikae.I	Luca		kaho.O	Chikae.I		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00			
Basic					Basic			
Chikae.I					kaho.O			
					16:30 ~ 17:30			
					Waist			
					Himeno.K			
					18:00 ~ 19:00			
					Hip&Leg			
					Chikae.I			
					18:00 ~ 19:00			
					Waist			
					Back&Arm			
					Himeno.K			
					21:00 ~ 22:00			
					Pilates Barre			
					Luca			
					Chikae.I			

・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。
 ・レッスン開始時間1時間前を切っ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。