

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール							
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning aina.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm aina.K		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre aina.K	10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h	
		12:00 ~ 13:00 Waist Shiori.S	12:30 ~ 13:30 Basic Kaho.h		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Kaho.h	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre aina.K	
		13:30 ~ 14:30 Basic aina.K	14:30 ~ 15:30 Body Balance aina.K		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning aina.K		
		15:00 ~ 16:00 Waist Shiori.S	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Kaho.h				close
close	close	close		close	close	close	
		17:30 ~ 18:30 Pilates Barre aina.K			18:00 ~ 19:00 Basic Shiori.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rinka.T	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning aina.K
		close			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Waist Shiori.S	19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h
					21:00 ~ 22:00 Waist Shiori.S	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Rinka.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kaho.h

【 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 Shape up waist Rinka.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rinka.T	10:30 ~ 11:30 Waist Shiori.S			10:30 ~ 11:30 Waist Kaho.h
		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning aina.K	12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.h	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Rinka.T			12:00 ~ 13:00 Basic Shiori.S
		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre aina.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Rinka.T	14:30 ~ 15:30 Basic Shiori.S			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kaho.h
	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Kaho.h	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Rinka.T				
		close		close	close	close	close
		17:30 ~ 18:30 Body Balance Rinka.T					
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Kaho.h				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre aina.K	18:00 ~ 19:00 Basic Kaho.h	18:00 ~ 19:00 Waist Kaho.h	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Chizuru.S
19:30 ~ 20:30 Waist Shiori.S	close			19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rinka.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre aina.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance aina.K	19:30 ~ 20:30 Basic Shiori.S
21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning aina.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kaho.h	21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Chizuru.S

:体調不良・レッスン登録料・インストラクターは予約なしに来店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、ご連絡をお願いしております。

:レッスン開始時刻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。

pilatesK 藤店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2026/01/03 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		
Waist	Basic		Waist	Advance		Body Balance	Basic		
Shiori.S	Shiori.S		Shiori.S	aina.K		Rinka.T	Kaho.h		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Pilates Cardio	Basic		Waist	Waist		
aina.K	Rinka.T		Rinka.T	Shiori.S		Shiori.S	aina.K		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Waist	Basic		Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Pilates Cardio	Basic		
Shiori.S	Shiori.S		aina.K	Rinka.T		Rinka.T	Kaho.h		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Pilates Barre	Body Balance		Basic	Stretch & Conditioning		Shape up waist	Back & Arm		
aina.K	Rinka.T		Shiori.S	aina.K		Rinka.T	Kaho.h		
close		close	close	close	close	close	close	close	
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic			Pilates Barre	Shape up waist		Shape up waist	Stretch & Conditioning		
Shiori.S			aina.K	Rinka.T		Rinka.T	aina.K		
close		close	close	close	close	close	close	close	
18:00 ~ 19:00			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
10:30 ~ 11:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Back & Arm			Advance	Basic		Pilates Cardio	Basic		
aina.K			aina.K	Kaho.h		Rinka.T	Shiori.S		
12:30 ~ 13:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic			Hip & Leg			Waist	Hip & Leg		
Kaho.h			Rinka.T			Shiori.S	Kiko.M		
14:30 ~ 15:30			close	close	close	close	close	close	
Advance			close	close	close	close	close	close	
aina.K			close	close	close	close	close	close	
16:30 ~ 17:30			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 Cardio			Basic	Waist	Basic	Waist	Basic	Advance	
Kaho.h			Shiori.S	Shiori.S	Kaho.h	Shiori.S	Kaho.h	Kiko.M	
close		close	close	close	close	close	close	close	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Barre			Pilates Cardio	Waist	Waist	Hip & Leg	Hip & Leg	close	
aina.K			Kaho.h	Shiori.S	Shiori.S	Rinka.T	Rinka.T		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist			Basic	Back & Arm	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Stretch & Conditioning		
Shiori.S			Shiori.S	Kaho.h	Kaho.h	aina.K	aina.K		

pilatesK 藤店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						
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		
Back & Arm		Shape up waist	Hip & Leg		Basic	Shape up waist		
aina.K		Rinka.T	Rinka.T		Shiori.S	Rinka.T		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic		Advance	Basic		Pilates Cardio	Basic		
Kaho.h		aina.K	Kaho.h		Rinka.T	Shiori.S		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Advance		Hip & Leg			Waist	Hip & Leg		
aina.K		Rinka.T			Shiori.S	Kiko.M		
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close	close	close
Pilates Cardio		close	close	close	close	close	close	close
Kaho.h		close	close	close	close	close	close	close
close		close	close	close	close	close	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic		Waist	Basic		Basic	Advance		
Shiori.S		Shiori.S	Kaho.h		Kaho.h	aina.K		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Barre		Pilates Cardio	Waist		Waist	Hip & Leg		
aina.K		Kaho.h	Shiori.S		Shiori.S	Rinka.T		
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist		Basic	Back & Arm		Back & Arm	Stretch & Conditioning		
Shiori.S		Shiori.S	Kaho.h		Kaho.h	aina.K		

\*休講日程レッスン  
・クラスの現割合がラ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。  
・予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前までにご連絡下さい。  
・レッスン開始時刻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。