

pilatesK 蔵店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2020/01/08 更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
		Stretch & Conditioning	Back & Arm		Pilates Barre	Basic		
		aina.K	aina.K		aina.K	Kaho.h		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Waist	Basic		Pilates Cardio	Pilates Barre		
		Shiori.S	Kaho.h		Kaho.h	aina.K		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Basic	Body Balance		Stretch & Conditioning			
		aina.K	aina.K		aina.K			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		
		Waist	Pilates Cardio					
		Shiori.S	Kaho.h					
		close	close					
		17:30 ~ 18:30						
		Pilates Barre						
		aina.K						
		close						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
		Basic	Hip & Leg		Stretch & Conditioning			
		Shiori.S	Rinka.T		aina.K			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Back & Arm	Waist	Basic						
Kaho.h	Shiori.S	Kaho.h						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Waist	Shape up waist	Back & Arm						
Shiori.S	Rinka.T	Kaho.h						

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

・: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 サイトをご覧ください。  
 ・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 蔵店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist Shiori.S	Basic Shiori.S		Waist Shiori.S	Advance aina.K		Body Balance Rinka.T	Basic 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 aina.K	Hip&Leg Rinka.T		Pilates Cardio Rinka.T	Basic Shiori.S		Waist Shiori.S	Waist 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 Shiori.S	Basic Shiori.S		Stretch&Conditioning aina.K	Hip&Leg Rinka.T		Pilates Cardio Rinka.T	Basic Kaho.h	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Pilates Barre aina.K	Body Balance Rinka.T		Basic Shiori.S	Stretch&Conditioning aina.K			Stretch&Conditioning aina.K	
close	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			close	close
17:30 ~ 18:30			Hip&Leg Rinka.T	Waist Shiori.S			17:30 ~ 18:30	
Basic Shiori.S			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			Back&Arm Kaho.h	
close			Pilates Barre aina.K	Shape up waist Rinka.T			close	
			close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
				Shape up waist Rinka.T	Stretch&Conditioning aina.K			
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
				Basic Shiori.S	Back&Arm Kaho.h			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	Waist Shiori.S	Basic Kaho.h				

pilatesK 蔵店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	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	close		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	15:00 ~ 16:00					
Pilates Cardio							Waist					
Kaho.h							Shiori.S					
close				close			close	close	close			
									17:30 ~ 18:30			
			Advance									
			Kiko.M									
			18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Basic						Waist	Basic	Advance	
	Shiori.S		Shiori.S						Kaho.h	aina.K		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
	Pilates Barre	Pilates Cardio	Waist		Hip & Leg	close						
	aina.K	Kaho.h	Shiori.S		Rinka.T							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
Waist	Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning									
Shiori.S	Shiori.S	Kaho.h	aina.K									

・休館可能レッスン  
・クラスの曜日より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週間前迄にお断りしております。  
・レッスン開始前日1時前迄を以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。