

pilatesK 蔵店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2026/01/07 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 時間前迄にお願ひしております。
 ・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						2026/01/07 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	Pilates Barre 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			close	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	18:00 ~ 19:00	close	
			close	close			Shape up waist Rinka.T		
							19:30 ~ 20:30		
							Basic Shiori.S		
							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	close
			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					
		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に1回に制限されます。