

pilatesK 蔵店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2026/01/08 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												
		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											
		close			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						
	Back & Arm	Hip & Leg											
	Kaho.h	Rinka.T											
	close	close											
17:30 ~ 18:30													
Body Balance													
Rinka.T													
18:00 ~ 19:00	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	close			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						2026/01/09 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	
			close	close		18:00 ~ 19:00			
						Shape up waist Rinka.T			
						19:30 ~ 20:30			
						Basic Shiori.S			
			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									
Basic		Stretch&Conditioning	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									
Pilates Barre		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							
			close					close	close	close	close				
												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			
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。
・レッスン開始前夜1時迄迄を停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。