

【 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		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

:休講可能レッスン
:クラスの登録数が10人未満の場合は予約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する場合は、3日前まで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 廉店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist	Basic		Waist	Pilates Barre		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		Stretch & Conditioning	aina.K		
aina.K	Rinka.T		Shiori.S	aina.K		aina.K	Rinka.T		
close			Hip & Leg	Waist		close	close		
17:30 ~ 18:30			Rinka.T	Shiori.S					
Basic			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Shiori.S			Pilates Barre	Shape up waist		Shape up waist	Stretch & Conditioning		
close			aina.K	Rinka.T		aina.K	aina.K		
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
						Basic	Back & Arm		
						Shiori.S	Kaho.h		
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
						Waist	Basic		
						Shiori.S	Kaho.h		
close			close	close					

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		Stretch & Conditioning	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	
Pilates Barre		Hip & Leg			Waist	Hip & Leg	
aina.K		Rinka.T			Shiori.S	Kiko.M	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	
Pilates Cardio						Waist	
Kaho.h						Shiori.S	
close		close		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	

- ・体験可能レッスン
- ・クラスの運営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。
- ・ラーニングマテリアルは各セッションごとに異なる場合、1回購入で複数回利用して下さい。
- ・レッスン開始後は原則として、そのセッション料金は返金・キャンセル料金となりません。
- ・来時回外キャンセルが月2回以上での、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。