

| pilates K 蔵店              |                           | 【 11/01 ~ 11/08 】 |                           | スケジュール                  |                         | 2025/10/29 更新                  |                                |                   |
|---------------------------|---------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------|
| 11/01                     | 11/02                     | 11/03             | 11/04                     | 11/05                   | 11/06                   | 11/07                          | 11/08                          |                   |
| 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                  |                   |
| Hip&Leg<br>kiko.M         | Shape up waist<br>Rlnka.T |                   | Basic<br>Kaho.h           | Waist<br>Shiori.S       |                         | Hip&Leg<br>kiko.M              | Stretch&Conditioning<br>aina.K |                   |
| 12:00 ~ 13:00             | 12:30 ~ 13:30             |                   | 12:00 ~ 13:00             | 12:30 ~ 13:30           |                         | 12:00 ~ 13:00                  | 12:00 ~ 13:00                  |                   |
| Pilates Cardio<br>Rlnka.T | Back&Arm<br>Kaho.h        |                   | Pilates Cardio<br>Rlnka.T | Pilates Barre<br>aina.K |                         | Stretch&Conditioning<br>aina.K | Waist<br>Shiori.S              |                   |
| 13:30 ~ 14:30             | 14:30 ~ 15:30             |                   | 13:30 ~ 14:30             | close                   |                         | 13:30 ~ 14:30                  | 13:30 ~ 14:30                  |                   |
| Basic<br>Kaho.h           | Hip&Leg<br>Rlnka.T        |                   | Back&Arm<br>Kaho.h        |                         |                         | Waist<br>Shiori.S              | Basic<br>aina.K                |                   |
| 15:00 ~ 16:00             | 16:30 ~ 17:30             |                   | close                     |                         |                         | close                          | close                          | 15:00 ~ 16:00     |
| Hip&Leg<br>kiko.M         | Basic<br>Kaho.h           |                   |                           |                         |                         |                                |                                | Waist<br>Shiori.S |
| close                     | close                     |                   |                           |                         |                         |                                |                                | close             |
| 17:30 ~ 18:30             |                           |                   |                           | 17:30 ~ 18:30           |                         |                                |                                |                   |
| Back&Arm<br>Rlnka.T       |                           |                   |                           | Pilates Barre<br>aina.K |                         |                                |                                |                   |
| close                     | close                     |                   | 18:00 ~ 19:00             | 18:00 ~ 19:00           | 18:00 ~ 19:00           | 18:00 ~ 19:00                  | close                          |                   |
|                           |                           |                   | Waist<br>Shiori.S         | Basic<br>Ai.I           | Pilates Barre<br>aina.K | Back&Arm<br>Kaho.h             |                                |                   |
|                           |                           |                   | 19:30 ~ 20:30             | 19:30 ~ 20:30           | 19:30 ~ 20:30           | 19:30 ~ 20:30                  |                                |                   |
|                           |                           |                   | Body Balance<br>aina.K    | Back&Arm<br>Kaho.h      | Basic<br>Kaho.h         | Waist<br>Shiori.S              |                                |                   |
|                           |                           |                   | 21:00 ~ 22:00             | 21:00 ~ 22:00           | 21:00 ~ 22:00           | 21:00 ~ 22:00                  |                                |                   |
|                           |                           |                   | Waist<br>Shiori.S         | Hip&Leg<br>Ai.I         | Body Balance<br>aina.K  | Basic<br>Kaho.h                |                                |                   |

| pilates K 蔵店              |       |                                |                        | 【 11/09 ~ 11/16 】  |                           | スケジュール             |                                | 2025/10/29 更新 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------|-------|--------------------------------|------------------------|--------------------|---------------------------|--------------------|--------------------------------|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 11/09                     | 11/10 | 11/11                          | 11/12                  | 11/13              | 11/14                     | 11/15              | 11/16                          |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日                         | 月     | 火                              | 水                      | 木                  | 金                         | 土                  | 日                              |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:30 ~ 11:30             | close | 10:30 ~ 11:30                  | 10:30 ~ 11:30          | close              | 10:30 ~ 11:30             | 10:30 ~ 11:30      | 10:30 ~ 11:30                  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Waist<br>Shiori.S         |       | Back&Arm<br>Kaho.h             | Waist<br>Shiori.S      |                    | Shape up waist<br>Rlnka.T | Waist<br>Shiori.S  | Basic<br>Kaho.h                |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:30 ~ 13:30             |       | 12:00 ~ 13:00                  | 12:30 ~ 13:30          |                    | 12:00 ~ 13:00             | 12:00 ~ 13:00      | 12:30 ~ 13:30                  | 12:30 ~ 13:30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Basic<br>Kaho.h           |       | Waist<br>Shiori.S              | Basic<br>Kaho.h        |                    | Body Balance<br>aina.K    | Basic<br>Kaho.h    | Stretch&Conditioning<br>aina.K |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:30 ~ 15:30             |       | 13:30 ~ 14:30                  | close                  |                    | 13:30 ~ 14:30             | 13:30 ~ 14:30      | 14:30 ~ 15:30                  | 14:30 ~ 15:30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Waist<br>Shiori.S         |       | Basic<br>Kaho.h                |                        |                    | Hip&Leg<br>Rlnka.T        | Waist<br>Shiori.S  | Back&Arm<br>Kaho.h             |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:30 ~ 17:30             |       | close                          |                        |                    | close                     | 15:00 ~ 16:00      | 16:30 ~ 17:30                  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Back&Arm<br>Kaho.h        |       |                                |                        |                    |                           | Back&Arm<br>Kaho.h | Pilates Barre<br>aina.K        |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| close                     |       |                                |                        |                    |                           | close              | close                          | close         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |       |                                |                        |                    |                           | 17:30 ~ 18:30      |                                |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |       |                                |                        |                    |                           | Basic<br>Kaho.h    |                                |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |       |                                |                        |                    |                           | close              |                                |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:00 ~ 19:00             |       | 18:00 ~ 19:00                  | 18:00 ~ 19:00          | 18:00 ~ 19:00      |                           |                    |                                |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pilates Cardio<br>Rlnka.T |       | Pilates Barre<br>aina.K        | Waist<br>Shiori.S      | Basic<br>Kaho.h    |                           |                    |                                |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:30 ~ 20:30             |       | 19:30 ~ 20:30                  | 19:30 ~ 20:30          | 19:30 ~ 20:30      |                           |                    |                                |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pilates Barre<br>aina.K   |       | Basic<br>kiko.M                | Body Balance<br>aina.K | Waist<br>Shiori.S  |                           |                    |                                |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21:00 ~ 22:00             |       | 21:00 ~ 22:00                  | 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00      |                           |                    |                                |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hip&Leg<br>Rlnka.T        |       | Stretch&Conditioning<br>kiko.M | Waist<br>Shiori.S      | Back&Arm<br>Kaho.h |                           |                    |                                |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

・休職可能レッスン  
・クラスの遅刻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 サイトまでご確認ください。  
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1 時間前迄にお届けしております。  
・レッスン開始時刻 1 時間前を切った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。

| pilates K 蔵店   |                      | 【 11/17 ~ 11/24 】 |               | スケジュール        |                      | 2025/10/29 更新  |       |               |                      |               |       |
|----------------|----------------------|-------------------|---------------|---------------|----------------------|----------------|-------|---------------|----------------------|---------------|-------|
| 11/17          | 11/18                | 11/19             | 11/20         | 11/21         | 11/22                | 11/23          | 11/24 |               |                      |               |       |
| 月              | 火                    | 水                 | 木             | 金             | 土                    | 日              | 月     |               |                      |               |       |
| close          | 10:30 ~ 11:30        | 10:30 ~ 11:30     | close         | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30        | 10:30 ~ 11:30  | close |               |                      |               |       |
|                | Stretch&Conditioning | Waist             |               | Basic         | Pilates Barre        | Waist          |       |               |                      |               |       |
|                | aina.K               | Shiori.S          |               | Kaho.h        | aina.K               | Shiori.S       |       |               |                      |               |       |
|                | 12:00 ~ 13:00        | 12:30 ~ 13:30     |               | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00        | 12:30 ~ 13:30  |       |               |                      |               |       |
|                | Waist                | Hip&Leg           |               | Pilates Barre | Waist                | Pilates Cardio |       |               |                      |               |       |
|                | Shiori.S             | Rinka.T           |               | aina.K        | Shiori.S             | Rinka.T        |       |               |                      |               |       |
|                | 13:30 ~ 14:30        | close             |               | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30        | 14:30 ~ 15:30  |       |               |                      |               |       |
|                | Basic                |                   |               | Back&Arm      | Stretch&Conditioning | Waist          |       |               |                      |               |       |
|                | aina.K               |                   |               | Kaho.h        | aina.K               | Shiori.S       |       |               |                      |               |       |
|                | close                |                   |               | close         | close                | 15:00 ~ 16:00  |       | 16:30 ~ 17:30 |                      |               |       |
|                |                      |                   |               |               |                      | Waist          |       | Hip&Leg       |                      |               |       |
|                |                      |                   |               |               |                      | Shiori.S       |       | Rinka.T       |                      |               |       |
|                |                      |                   |               |               |                      | close          |       | close         |                      |               |       |
|                |                      |                   |               |               |                      | 17:30 ~ 18:30  |       |               |                      |               |       |
|                |                      |                   |               |               |                      | Body Balance   |       |               |                      |               |       |
|                |                      |                   |               |               |                      | aina.K         |       |               |                      |               |       |
|                |                      |                   |               |               |                      | 18:00 ~ 19:00  |       | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00        | 18:00 ~ 19:00 | close |
|                |                      |                   |               |               |                      | Hip&Leg        |       | Back&Arm      | Stretch&Conditioning | Waist         |       |
|                |                      |                   |               |               |                      | Rinka.T        |       | Kaho.h        | aina.K               | Shiori.S      |       |
|                | 19:30 ~ 20:30        |                   |               | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30        | 19:30 ~ 20:30  |       |               |                      |               |       |
| Waist          | Shape up waist       | Basic             | Body Balance  |               |                      |                |       |               |                      |               |       |
| Shiori.S       | Rinka.T              | Kaho.h            | aina.K        |               |                      |                |       |               |                      |               |       |
| 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00        | 21:00 ~ 22:00     | 21:00 ~ 22:00 | close         |                      |                |       |               |                      |               |       |
| Pilates Cardio | Basic                | Back&Arm          | Waist         |               |                      |                |       |               |                      |               |       |
| Rinka.T        | Kaho.h               | Kaho.h            | Shiori.S      |               |                      |                |       |               |                      |               |       |

2025/10/29

更新

| pilates K 蔵店         |               | 【 11/25 ~ 11/25 】 |                      | スケジュール         |               |                |
|----------------------|---------------|-------------------|----------------------|----------------|---------------|----------------|
| 11/25                | 11/26         | 11/27             | 11/28                | 11/29          | 11/30         |                |
| 火                    | 水             | 木                 | 金                    | 土              | 日             |                |
| 10:30 ~ 11:30        | 10:30 ~ 11:30 | close             | 10:30 ~ 11:30        | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30 |                |
| Pilates Cardio       | Waist         |                   | Basic                | Body Balance   | Waist         |                |
| Rinka.T              | Shiori.S      |                   | aina.K               | Rinka.T        | Shiori.S      |                |
| 12:00 ~ 13:00        | 12:30 ~ 13:30 |                   | 12:00 ~ 13:00        | 12:00 ~ 13:00  | 12:30 ~ 13:30 |                |
| Waist                | Basic         |                   | Hip&Leg              | Pilates Barre  | Basic         |                |
| Shiori.S             | aina.K        |                   | Rinka.T              | aina.K         | Kaho.h        |                |
| 13:30 ~ 14:30        | close         |                   | 13:30 ~ 14:30        | 13:30 ~ 14:30  | 14:30 ~ 15:30 |                |
| Body Balance         |               |                   | Stretch&Conditioning | Shape up waist | Waist         |                |
| Rinka.T              |               |                   | aina.K               | Rinka.T        | Shiori.S      |                |
| close                |               |                   | close                | close          | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30  |
|                      |               |                   |                      |                | Basic         | Pilates Cardio |
|                      |               |                   |                      |                | aina.K        | Kaho.h         |
|                      |               |                   |                      |                | close         | close          |
|                      |               |                   |                      |                | 17:30 ~ 18:30 |                |
| close                |               |                   | Hip&Leg              |                |               |                |
| Rinka.T              |               |                   |                      |                |               |                |
| 18:00 ~ 19:00        |               | 18:00 ~ 19:00     | 18:00 ~ 19:00        | 18:00 ~ 19:00  | close         | close          |
| Basic                |               | Body Balance      | Back&Arm             | Waist          |               |                |
| Kaho.h               |               | aina.K            | Kaho.h               | Shiori.S       |               |                |
| 19:30 ~ 20:30        |               | 19:30 ~ 20:30     | 19:30 ~ 20:30        | 19:30 ~ 20:30  |               |                |
| Stretch&Conditioning |               | Basic             | Waist                | Pilates Cardio |               |                |
| 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                | Back&Arm      | Basic             | Waist                |                |               |                |
| Kaho.h               | Kaho.h        | Kaho.h            | Shiori.S             |                |               |                |

・休職可能レッスン  
・クラスの曜日から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ご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。  
・レッスン開始時刻1時間前迄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。