

pilates K 蔵店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2025/09/02	更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning aina.K	10:30 ~ 11:30 Body Balance aina.K		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rinka.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chizuru.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning aina.K	close
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kaho.h	12:30 ~ 13:30 Basic Kaho.h		12:00 ~ 13:00 Waist aina.K	12:00 ~ 13:00 Body Balance aina.K	12:30 ~ 13:30 Basic Kaho.h	
	13:30 ~ 14:30 Body Balance aina.K			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rinka.T	13:30 ~ 14:30 Basic Ai.I	14:30 ~ 15:30 Waist aina.K	
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm Chizuru.S	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Kaho.h	
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Ai.I		
	18:00 ~ 19:00 Basic Mao.F	18:00 ~ 19:00 Waist kiko.M	18:00 ~ 19:00 Basic Kotono.C	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning aina.K			
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rinka.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h			
	21:00 ~ 22:00 Basic Mao.F	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning kiko.M	21:00 ~ 22:00 Waist Kotono.C	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kaho.h			

pilates K 蔵店		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール		2025/09/02	更新
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning aina.K		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ai.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rinka.T	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.F	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rinka.T
12:00 ~ 13:00 Waist aina.K	12:30 ~ 13:30 Basic Kaho.h		12:00 ~ 13:00 Body Balance Rinka.T	12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.h	12:30 ~ 13:30 Body Balance Rinka.T		12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.h
13:30 ~ 14:30 Basic Kaho.h			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ai.I	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Rinka.T	14:30 ~ 15:30 Basic Mao.F		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rinka.T
				15:00 ~ 16:00 Basic Kaho.h	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Rinka.T		
				17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kaho.h			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rinka.T	18:00 ~ 19:00 Basic Kaho.h	18:00 ~ 19:00 Body Balance aina.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kaho.h				18:00 ~ 19:00 Basic kiko.M
19:30 ~ 20:30 Body Balance aina.K	19:30 ~ 20:30 Waist Rinka.T	19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rinka.T				19:30 ~ 20:30 Back & Arm aina.K
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Rinka.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rinka.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kaho.h	21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h				21:00 ~ 22:00 Waist kiko.M

:休職可能レッスン
 ・クラスの個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 週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時刻 1 時間前を切つ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。

pilates K 蔵店

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/09/02 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chizuru.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kaho.h	10:30 ~ 11:30 Basic Kotono.C	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning aina.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre aina.K
12:30 ~ 13:30 Waist kiko.M		12:00 ~ 13:00 Body Balance aina.K	12:00 ~ 13:00 Waist aina.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm aina.K		12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.h	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning aina.K
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Chizuru.S	13:30 ~ 14:30 Basic Mao.F	14:30 ~ 15:30 Waist Kotono.C		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Rinka.T	
			15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning aina.K	16:30 ~ 17:30 Body Balance aina.K		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre aina.K	
			17:30 ~ 18:30 Basic Mao.F			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kaho.h	
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ai.I	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg YUIMI.M	18:00 ~ 19:00 Waist Rinka.T					18:00 ~ 19:00 Hip & Leg YUIMI.M
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning aina.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Chizuru.S	19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h					19:30 ~ 20:30 Waist Kaho.h
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ai.I	21:00 ~ 22:00 Basic YUIMI.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rinka.T					21:00 ~ 22:00 Basic YUIMI.M

pilates K 蔵店

【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

2025/09/02 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	
木	金	土	日	月	火	
	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ai.I	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rinka.T	10:30 ~ 11:30 Waist Kaho.h	close	10:30 ~ 11:30 Basic Kotono.C	
	12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.h	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre aina.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Chizuru.S		12:00 ~ 13:00 Waist Kaho.h	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ai.I	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rinka.T	14:30 ~ 15:30 Basic Kaho.h		13:30 ~ 14:30 Basic Kotono.C	
		15:00 ~ 16:00 Basic aina.K	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Chizuru.S			
		17:30 ~ 18:30 Body Balance Rinka.T				
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre aina.K	18:00 ~ 19:00 Waist kiko.M				18:00 ~ 19:00 Waist Kaho.h	
19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Back & Arm aina.K				19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rinka.T	
21:00 ~ 22:00 Waist aina.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning kiko.M				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre aina.K	

・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週間前迄にお願いたします。
・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。