

| 06/01 | 06/02 | 06/03 | 06/04 | 06/05 | 06/06 | 06/07 | 06/08 |
|--|-------|--------------------------------------|--|---|---|---|--------------------------------------|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg rimi.Y | close | 10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h | 10:30 ~ 11:30 Waist Rinka.T | | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rinka.T | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm aina.K | 10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h |
| 12:30 ~ 13:30 Back & Arm Rinka.T | | 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg rimi.Y | 12:30 ~ 13:30 Basic Kaho.h | | 12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning aina.K | 12:00 ~ 13:00 Basic rimi.Y | 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg rimi.Y |
| 14:30 ~ 15:30 Basic Kaho.h | | 13:30 ~ 14:30 Basic Kaho.h | | | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rinka.T | 13:30 ~ 14:30 Waist aina.K | 14:30 ~ 15:30 Basic Kaho.h |
| 16:30 ~ 17:30 Waist Rinka.T | | | | | | 15:00 ~ 16:00 Hip & Leg rimi.Y | 16:30 ~ 17:30 Hip & Leg rimi.Y |
| | | | | | | | |
| | | | | | | 17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning aina.K | |
| | | | 18:00 ~ 19:00 Waist Rinka.T | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg rimi.Y | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm aina.K | 18:00 ~ 19:00 Basic rimi.Y | |
| | | | 19:30 ~ 20:30 Hip & Leg rimi.Y | 19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning aina.K | 19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h | 19:30 ~ 20:30 Waist aina.K | |
| | | | 21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rinka.T | 21:00 ~ 22:00 Basic rimi.Y | 21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning aina.K | 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg rimi.Y | |

| 06/09 | 06/10 | 06/11 | 06/12 | 06/13 | 06/14 | 06/15 | 06/16 |
|-------|--|---|--------------------------------------|---|---|---|-------|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
| close | 10:30 ~ 11:30 Waist aina.K | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rinka.T | | 10:30 ~ 11:30 Basic rimi.Y | 10:30 ~ 11:30 Waist Rinka.T | 10:30 ~ 11:30 Basic aina.K | close |
| | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rinka.T | 12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning aina.K | | 12:00 ~ 13:00 Waist Rinka.T | 12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning aina.K | 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Rinka.T | |
| | 13:30 ~ 14:30 aina.K | | | 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg rimi.Y | 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rinka.T | 14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning aina.K | |
| | | | | | 15:00 ~ 16:00 Basic aina.K | 16:30 ~ 17:30 Waist Rinka.T | |
| | | | | | | 17:30 ~ 18:30 Back & Arm Rinka.T | |
| | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rinka.T | 18:00 ~ 19:00 Basic Kaho.h | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg rimi.Y | 18:00 ~ 19:00 Waist Rinka.T | | | |
| | 19:30 ~ 20:30 Waist Rinka.T | 19:30 ~ 20:30 Hip & Leg rimi.Y | 19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm aina.K | | | |
| | 21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h | 21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h | 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg rimi.Y | 21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning aina.K | | | |

・ 体験可能レッスン

・ クラスの種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時間前迄にお願しております。

・ 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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilates K 蔵店 【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2025/05/16 更新

| 06/17 | 06/18 | 06/19 | 06/20 | 06/21 | 06/22 | 06/23 | 06/24 |
|---|--|--|--|---|---|-------|---|
| 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 |
| 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rinka.T | 10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h | | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rinka.T | 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning aina.K | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm aina.K | close | 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning aina.K |
| 12:00 ~ 13:00 Waist Rinka.T | 12:30 ~ 13:00 Hip & Leg rimi.Y | | 12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.h | 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg rimi.Y | 12:30 ~ 13:00 Basic rimi.Y | | 12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.h |
| 13:30 ~ 14:30 Back & Arm | | | 13:30 ~ 14:30 Waist Rinka.T | 13:30 ~ 14:30 Waist aina.K | 14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning aina.K | | 13:30 ~ 14:30 Waist aina.K |
| | | | | 15:00 ~ 16:00 Basic Kaho.h | 16:30 ~ 17:30 Hip & Leg rimi.Y | | |
| | | | | 17:30 ~ 18:30 Hip & Leg rimi.Y | | | |
| 18:00 ~ 19:00 Basic Kaho.h | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rinka.T | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rinka.T | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg rimi.Y | | | | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rinka.T |
| 19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning aina.K | 19:30 ~ 20:30 Waist aina.K | 19:30 ~ 20:30 Hip & Leg rimi.Y | 19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h | | | | 19:30 ~ 20:30 Basic rimi.Y |
| 21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h | 21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rinka.T | 21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h | 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg rimi.Y | | | | 21:00 ~ 22:00 Waist Rinka.T |

pilates K 蔵店 【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

2025/05/16 更新

| 06/25 | 06/26 | 06/27 | 06/28 | 06/29 | 06/30 |
|--|---|---|---|---------------------------------------|-------|
| 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
| 10:30 ~ 11:30 Back & Arm aina.K | | 10:30 ~ 11:30 Waist Rinka.T | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rinka.T | 10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h | close |
| 12:30 ~ 13:30 Basic Kaho.h | | 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg rimi.Y | 12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning aina.K | 12:30 ~ 13:30 Back & Arm aina.K | |
| | | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rinka.T | 13:30 ~ 14:30 Basic Kaho.h | 14:30 ~ 15:30 Basic Kaho.h | |
| | | | 15:00 ~ 16:00 Hip & Leg rimi.Y | 16:30 ~ 17:30 Waist Rinka.T | |
| | | | 17:30 ~ 18:30 Basic Kaho.h | | |
| 18:00 ~ 19:00 Waist Rinka.T | 18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning aina.K | 18:00 ~ 19:00 Basic Kaho.h | | | |
| 19:30 ~ 20:30 Hip & Leg rimi.Y | 19:30 ~ 20:30 Basic rimi.Y | 19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning aina.K | | | |
| 21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rinka.T | 21:00 ~ 22:00 Waist Rinka.T | 21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h | | | |

・体験可能レッスン

・クラスの種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時間前迄にお願いしております。

・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制限されます。