

pilates K 蔵店		【 06/01 ~ 06/08 】		スケジュール		2025/05/14 更新	
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		

pilates K 蔵店		【 06/09 ~ 06/16 】		スケジュール		2025/05/14 更新	
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週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		2025/05/14 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 ~ 13:30 Hip & Leg rimi.Y	~	12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.h	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg rimi.Y	12:30 ~ 13:30 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		2025/05/14 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が1回に制限されます。