

pilates K ｱﾘｱ鷺宮店

【 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 Pilates Barre Haruka.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.N	10:30 ~ 11:30 Waist Noah.M		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Haruka.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Haruka.I	10:30 ~ 11:30 Waist Noah.M
12:30 ~ 13:30 Basic MIO.N		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Haruka.I	12:30 ~ 13:30 Basic Noah.M		12:30 ~ 13:30 Basic MIO.N	12:00 ~ 13:00 Body Balance Rinako.M	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Rinako.M
14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Haruka.I						13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Haruka.I	14:30 ~ 15:30 Basic MIO.N
16:30 ~ 17:30 Basic MIO.N						15:00 ~ 16:00 Basic MIO.N	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Haruka.I
						17:30 ~ 18:30 Release&Strength Rinako.M	
		17:30 ~ 18:30 Waist Noah.M	17:30 ~ 18:30 Body Balance Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Haruka.I		
		19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Haruka.I	19:00 ~ 20:00 Basic MIO.N	19:00 ~ 20:00 Basic Noah.M	19:00 ~ 20:00 Waist Noah.M		
		20:30 ~ 21:30 Basic Noah.M	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Rinako.M	20:30 ~ 21:30 Release&Strength Rinako.M	20:30 ~ 21:30 Basic Noah.M		

pilates K ｱﾘｱ鷺宮店

【 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 Release&Strength Rinako.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rinako.M		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Haruka.I	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Noah.M	close
	12:30 ~ 13:30 Basic MIO.N	12:30 ~ 13:30 Waist Noah.M		12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Haruka.I	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Noah.M	12:30 ~ 13:30 Basic MIO.N	
					13:30 ~ 14:30 Basic 未定	14:30 ~ 15:30 Waist Noah.M	
					15:00 ~ 16:00 Waist Noah.M	16:30 ~ 17:30 Basic 未定	
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm Noah.M		
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Haruka.I	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Haruka.I	17:30 ~ 18:30 Basic Noah.M			
	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Haruka.I	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Haruka.I	19:00 ~ 20:00 Basic 未定	19:00 ~ 20:00 Waist Noah.M			
	20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Haruka.I	20:30 ~ 21:30 Basic 未定	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Haruka.I	20:30 ~ 21:30 Basic 未定			

🌱：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 羽鷺宮店		【 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 Basic 🍃 未定	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning 🍃 Haruka.I		10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Noah.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Haruka.I	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rinako.M	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rinako.M
12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Noah.M	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 MIO.N		12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 miran.s	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 未定	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Noah.M		12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 未定
				13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Noah.M	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 未定		
				15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🍃 miran.s	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 miran.s		
				17:30 ~ 18:30 Body Balance Rinako.M			
17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🍃 Haruka.I	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 miran.s	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Body Balance Rinako.M				17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 miran.s
19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🍃 miran.s	19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 未定	19:00 ~ 20:00 Waist 🍃 Noah.M	19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 MIO.N				19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Haruka.I
20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 miran.s	20:30 ~ 21:30 Waist 🍃 Noah.M	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 未定	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 🍃 Haruka.I				20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 Haruka.I

pilates K 羽鷺宮店		【 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	close	
水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 未定		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Haruka.I	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 Haruka.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 未定			
12:30 ~ 13:30 Release&Strength Rinako.M		12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 未定	12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Noah.M	12:30 ~ 13:30 Body Balance Rinako.M			
			13:30 ~ 14:30 Body Balance Rinako.M	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 Haruka.I			
			15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 MIO.N	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Rinako.M			
			17:30 ~ 18:30 Release&Strength Rinako.M				
17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🍃 Haruka.I	17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 未定	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 miran.s					
19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 未定	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🍃 miran.s	19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 未定					
20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 Noah.M	20:30 ~ 21:30 Body Balance Rinako.M	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 miran.s					

🍃：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。