

pilates K 住道店		【 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 Asuka.H	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Aina	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Aina		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio RIO	10:30 ~ 11:30 Waist Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Lica.I
12:30 ~ 13:30 Basic Lica.I		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Lica.I	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Aina		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Aina	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Lica.I	12:30 ~ 13:30 Release & Strength Asuka.H
14:30 ~ 15:30 Waist Asuka.H		13:30 ~ 14:30 Body Balance Aina			13:30 ~ 14:30 Waist RIO	13:30 ~ 14:30 Body Balance Asuka.H	14:30 ~ 15:30 Basic Lica.I
Hip & Leg Lica.I						15:00 ~ 16:00 Basic Lica.I	16:30 ~ 17:30 jump to burn Asuka.H
						17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Asuka.H	
		18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Shape up waist RIO	18:00 ~ 19:00 Body Balance Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Basic Lica.I		
		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Lica.I	19:30 ~ 20:30 Basic Lica.I	19:30 ~ 20:30 Release & Strength RIO	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Asuka.H		
		21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio RIO	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Asuka.H	21:00 ~ 22:00 jump to burn Asuka.H		

pilates K 住道店		【 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 Back & Arm Aina	10:30 ~ 11:30 jump to burn Aina		10:30 ~ 11:30 Body Balance Aina	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	close
	12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Aina		12:00 ~ 13:00 Waist Aina	12:00 ~ 13:00 Body Balance Asuka.H	12:30 ~ 13:30 Shape up waist RIO	
	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Aina			13:30 ~ 14:30 Basic Lica.I	13:30 ~ 14:30 Back & Arm RIO	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Lica.I	
					15:00 ~ 16:00 Basic 未定	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio RIO	
					17:30 ~ 18:30 Shape up waist RIO		
	18:00 ~ 19:00 Release & Strength Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Lica.I	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Kei	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Azusa			
	19:30 ~ 20:30 Basic Lica.I	19:30 ~ 20:30 Waist Asuka.H	19:30 ~ 20:30 Basic Lica.I	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Lica.I			
	21:00 ~ 22:00 Body Balance Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Kei	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Azusa			

：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。

pilates K 住道店		【 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 Back & Arm Aina	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio RIO		10:30 ~ 11:30 Back & Spine Aina	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning nono.K	close	10:30 ~ 11:30 Release & Strength Aina
12:00 ~ 13:00 Body Balance Aina	12:00 ~ 13:00 Basic 未定		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Asuka.H	12:00 ~ 13:00 Shape up waist RIO	12:30 ~ 13:30 Basic 未定		12:00 ~ 13:00 Waist nono.K
13:30 ~ 14:30 Basic Lica.I			13:30 ~ 14:30 Release & Strength Aina	13:30 ~ 14:30 Basic nono.K	14:30 ~ 15:30 Waist nono.K		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Aina
				15:00 ~ 16:00 Back & Arm RIO	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Lica.I		
				~			
				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Lica.I			
18:00 ~ 19:00 Shape up waist RIO	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Lica.I	18:00 ~ 19:00 Release & Strength Asuka.H	18:00 ~ 19:00 jump to burn Asuka.H				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg kako
19:30 ~ 20:30 Basic nono.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm RIO	19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Waist nono.K				19:30 ~ 20:30 Body Balance kako
21:00 ~ 22:00 jump to burn RIO	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning nono.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Lica.I				21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio RIO

pilates K 住道店		【 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 Shape up waist Aina		10:30 ~ 11:30 Basic Aina	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio RIO	10:30 ~ 11:30 Release & Strength RIO	close		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm RIO		12:00 ~ 13:00 jump to burn Aina	12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:30 ~ 13:30 Back & Arm RIO			
		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Aina	13:30 ~ 14:30 Waist nono.K	14:30 ~ 15:30 Basic 未定			
			15:00 ~ 16:00 jump to burn RIO	16:30 ~ 17:30 Shape up waist RIO			
			17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning nono.K				
18:00 ~ 19:00 Waist nono.K	18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning nono.K					
19:30 ~ 20:30 Basic Lica.I	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Lica.I	19:30 ~ 20:30 Basic 未定					
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Body Balance Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Waist nono.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。