

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

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

close

close