

pilates K センター北店		【	07/01	～	07/08	】	スケジュール		2025/06/14	更新
07/01	07/02		07/03		07/04		07/05	07/06	07/07	07/08
火	水		木		金		土	日	月	火
10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30				10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close	10:30 ～ 11:30
Back&Arm	jump to burn				Basic		Shape up waist	Basic		Basic
MOMOKA.K	Haruka.M				MOMOKA.K		Minami	MOMOKA.K		Haruna.H
12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30				12:00 ～ 13:00		12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00
Hip Punch	Basic				Pilates Cardio		Back&Arm	Stretch&Conditioning		Back&Arm
natsuko	Haruna.H				Minami		MOMOKA.K	Minami		MOMOKA.K
13:30 ～ 14:30				13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30	13:30 ～ 14:30			
Back&Spine				Basic	Hip&Leg	Basic				
natsuko				Haruna.H	Minami	MOMOKA.K				
				15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30					
	Minami	Back&Arm								
	17:30 ～ 18:30									
				Hip&Leg						
				Minami						
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00						18:00 ～ 19:00
Body Balance	Basic	jump to burn	Waist	Basic						
natsuko	MOMOKA.K	Haruka.M	Haruka.M	Haruna.H						
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	Waist	Release&Strength	Basic							Hip Punch
MOMOKA.K	Haruka.M	Haruka.M	Haruna.H							Minami
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00						21:00 ～ 22:00
Pilates Barre	Back&Arm	Basic	jump to burn							Shape up waist
Haruka.M	MOMOKA.K	Haruna.H	Haruka.M							Minami

pilates K センター北店 【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール					2025/06/14 更新		
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Stretch &Conditioning Miku.I		10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Minami	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Haruka.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance natsuko	close	10:30 ~ 11:30 Hip &Leg Minami	10:30 ~ 11:30 Basic Haruna.H
12:30 ~ 13:30 Hip &Leg Miku.I		12:00 ~ 13:00 Waist Haruka.M	12:00 ~ 13:00 Basic MOMOKA.K	12:30 ~ 13:30 Back &Spine natsuko		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Minami	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Haruka.M
		13:30 ~ 14:30 Hip &Leg Minami	13:30 ~ 14:30 Back &Arm MOMOKA.K	14:30 ~ 15:30 Basic Haruna.H		13:30 ~ 14:30 Basic Haruna.H	
			15:00 ~ 16:00 jump to burn Haruka.M	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio natsuko			
			17:30 ~ 18:30 Basic Haruna.H				
18:00 ~ 19:00 Basic MOMOKA.K	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Minami	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Haruka.M				18:00 ~ 19:00 Back &Arm MOMOKA.K	
19:30 ~ 20:30 Back &Arm MOMOKA.K	19:30 ~ 20:30 Basic MOMOKA.K	19:30 ~ 20:30 jump to burn Haruka.M				19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Minami	
21:00 ~ 22:00 Basic Haruna.H	21:00 ~ 22:00 Hip &Leg Minami	21:00 ~ 22:00 Back &Arm MOMOKA.K				21:00 ~ 22:00 Basic MOMOKA.K	

・体験可能レッスン
・クラスの個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時間前迄にお断りしております。
・レッスン開始時刻 1時間前を切った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 センター北店		【 07/17 ~ 07/24 】		スケジュール		2025/06/14 更新	
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Haruka.M	10:30 ~ 11:30 Back&Arm MOMOKA.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MOMOKA.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic MOMOKA.K	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Minami	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm MOMOKA.K	12:00 ~ 13:00 Basic MOMOKA.K	12:30 ~ 13:30 Hip Punch Minami		12:00 ~ 13:00 Waist Minami	12:30 ~ 13:30 Basic Haruna.H	
	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Haruka.M	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Haruka.M	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Minami		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg MOMOKA.K		
		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Haruka.M	16:30 ~ 17:30 Back & Arm MOMOKA.K				
		17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Minami					
18:00 ~ 19:00 Basic Haruna.H	18:00 ~ 19:00 Back & Spine natsuko			18:00 ~ 19:00 Hip Punch Minami	18:00 ~ 19:00 Waist Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg MOMOKA.K	
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Minami	19:30 ~ 20:30 Body Balance natsuko		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Haruka.M	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Haruka.M	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Haruka.M		
21:00 ~ 22:00 Waist Minami	21:00 ~ 22:00 Basic Haruna.H		21:00 ~ 22:00 jump to burn Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg MOMOKA.K	21:00 ~ 22:00 Waist Haruka.M		

pilates K センター北店		【 07/25 ~ 07/31 】		スケジュール		2025/06/14 更新	
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31	
金	土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30 Back & Arm MOMOKA.K	10:30 ~ 11:30 Basic MOMOKA.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Minami	close	10:30 ~ 11:30 Basic Haruna.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miku.I		
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg MOMOKA.K	12:00 ~ 13:00 Back & Spine natsuko	12:30 ~ 13:30 Basic MOMOKA.K		12:00 ~ 13:00 jump to burn Haruka.M	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Miku.I		
13:30 ~ 14:30 Basic Haruna.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg MOMOKA.K	14:30 ~ 15:30 Waist Minami		13:30 ~ 14:30 Release & Strength Haruka.M			
	15:00 ~ 16:00 Shape up waist natsuko	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg MOMOKA.K					
	17:30 ~ 18:30 Body Balance natsuko						
18:00 ~ 19:00 Basic Haruna.H				18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Minami	18:00 ~ 19:00 Waist Minami	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Haruna.H	
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Haruka.M				19:30 ~ 20:30 Waist Minami	19:30 ~ 20:30 Basic Haruna.H	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Minami	
21:00 ~ 22:00 Back & Spine Haruka.M				21:00 ~ 22:00 Back & Arm MOMOKA.K	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Minami	21:00 ~ 22:00 Basic Haruna.H	

・体験可能レッスン
・クラスの定数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週間前迄にお申し立てしております。
・レッスン開始時間1時間前を切ったキャンセルは対応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1回に制限されます。