

pilates K ラスバ太田川店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/07/08 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 Back & Arm momoka.S	10:30 ~ 11:30 Basic minami.T		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio momoka.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning momoka.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio momoka.S		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rise.H
12:00 ~ 13:00 Basic minami.T	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Rise.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm momoka.S	12:00 ~ 13:00 Basic Mio.K	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning momoka.S		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rise.H
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio momoka.S			13:30 ~ 14:30 Basic Mio.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio momoka.S	14:30 ~ 15:30 Basic Mio.K		13:30 ~ 14:30 Basic minami.T
				15:00 ~ 16:00 Basic minami.T	16:30 ~ 17:30 Back & Arm momoka.S		
				17:30 ~ 18:30 Back & Arm momoka.S			
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning YURIE.H	18:00 ~ 19:00 Waist YURIE.H	18:00 ~ 19:00 Basic Mio.K	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Rise.H				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rise.H
19:30 ~ 20:30 Waist YURIE.H	19:30 ~ 20:30 Basic Mio.K	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning YURIE.H	19:30 ~ 20:30 Basic momoka.S				19:30 ~ 20:30 Basic Mio.K
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rise.H	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning YURIE.H	21:00 ~ 22:00 Waist YURIE.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rise.H				21:00 ~ 22:00 Waist Rise.H

pilates K ラスバ太田川店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/07/03 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 Hip & Leg Rise.H		10:30 ~ 11:30 Basic Mio.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio momoka.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm momoka.S		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning momoka.S	10:30 ~ 11:30 Basic Yukina.K
12:30 ~ 13:30 Basic minami.T		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning YURIE.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm momoka.S	12:30 ~ 13:30 Waist YURIE.H		12:00 ~ 13:00 Basic minami.T	12:30 ~ 13:30 Waist YURIE.H
		13:30 ~ 14:30 Waist YURIE.H	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning YURIE.H	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio momoka.S		13:30 ~ 14:30 Back & Arm momoka.S	
			15:00 ~ 16:00 Waist YURIE.H	16:30 ~ 17:30 Basic YURIE.H			
			17:30 ~ 18:30 Basic Mio.K				
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio momoka.S	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning momoka.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio momoka.S				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rise.H	18:00 ~ 19:00 Basic Mio.K
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning momoka.S	19:30 ~ 20:30 Basic minami.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm momoka.S				19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rise.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rise.H
21:00 ~ 22:00 Basic Mio.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio momoka.S	21:00 ~ 22:00 Basic minami.T				21:00 ~ 22:00 Basic Mio.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rise.H

・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時間前まで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 ラスバ太田川店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/07/03 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 Shape up waist Rise.H	10:30 ~ 11:30 Basic minami.T	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning YURIE.H		10:30 ~ 11:30 Basic Mio.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mio.K	
	12:00 ~ 13:00 Basic minami.T	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio momoka.S	12:30 ~ 13:30 Basic Mio.K		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mio.K	12:30 ~ 13:30 Basic YURIE.H	
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rise.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm momoka.S	14:30 ~ 15:30 Waist minami.T		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning YURIE.H		
		15:00 ~ 16:00 Basic Mio.K	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Mio.K				
		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning momoka.S					
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rise.H	18:00 ~ 19:00 Basic Mio.K				18:00 ~ 19:00 Basic YURIE.H	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Rise.H	18:00 ~ 19:00 Basic Mio.K
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rise.H	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio momoka.S				19:30 ~ 20:30 Waist YURIE.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rise.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mio.K
21:00 ~ 22:00 Basic minami.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm momoka.S				21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio momoka.S	21:00 ~ 22:00 Basic Mio.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning momoka.S

pilates K ラスバ太田川店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/07/03 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.S	10:30 ~ 11:30 Waist Yukina.K	10:30 ~ 11:30 Basic momoka.S		10:30 ~ 11:30 Waist YURIE.H	10:30 ~ 11:30 Basic Rise.H	
12:00 ~ 13:00 Shape up waist Rise.H	12:00 ~ 13:00 Basic Yukina.K	12:30 ~ 13:30 Waist Rise.H		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio momoka.S	12:30 ~ 13:30 Waist Rise.H	
13:30 ~ 14:30 Basic Rise.H	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning momoka.S	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Rise.H		13:30 ~ 14:30 Basic momoka.S		
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm momoka.S	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Rise.H				
	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio momoka.S					
18:00 ~ 19:00 Waist Rise.H				18:00 ~ 19:00 Waist YURIE.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm momoka.S	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning YURIE.H
19:30 ~ 20:30 Basic Mio.K				19:30 ~ 20:30 Basic Mio.K	19:30 ~ 20:30 Waist YURIE.H	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rise.H
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mio.K				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning YURIE.H	21:00 ~ 22:00 Basic YURIE.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio momoka.S

・休職可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願しております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、時間前迄に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。