

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

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

・体験可能レッスン
 ・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週間前までにお申し出しております。
 ・レッスン開始時刻 1時間前を切ったで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

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

pilates K 住道店

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

・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週間前迄にお願いいたします。
・レッスン開始時刻1時間前まで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。