

pilates K センター北店		【	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	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	MOMOKA.K			
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	Haruka.M				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			Back &Arm	Basic	Hip &Leg	Hip &Leg					
natsuko			MOMOKA.K	MOMOKA.K	MOMOKA.K	MOMOKA.K	MOMOKA.K				
						15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30				
	Minami	Minami									
	17:30 ～ 18:30										
18:00 ～ 19:00	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	Hip &Leg								Basic
natsuko	MOMOKA.K	Minami	Haruka.M								Minami
19:30 ～ 20:30	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
Haruka.M	Haruka.M	Minami	Haruka.M								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						21:00 ～ 22:00
Pilates Barre	Back &Arm	Basic	jump to burn								Shape up waist
Haruka.M	MOMOKA.K	Haruka.M	Haruka.M								Minami

pilates K センター北店 【 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 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		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 MOMOKA.K	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 Hip & Leg MOMOKA.K	18:00 ~ 19:00 jump to burn Haruka.M
19:30 ~ 20:30 Back & Arm MOMOKA.K	19:30 ~ 20:30 Basic Haruna.H	19:30 ~ 20:30 jump to burn Haruka.M				19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Minami	19:30 ~ 20:30 Back & Arm MOMOKA.K
21:00 ~ 22:00 Basic MOMOKA.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Minami	21:00 ~ 22:00 Back & Arm MOMOKA.K				21:00 ~ 22:00 Basic MOMOKA.K	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Haruka.M

・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		2025/07/03 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 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 Hip & Leg 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	
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		2025/07/03	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.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 Back & Arm Minami	
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
・クラスの定員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が1回に制限されます。