

pilates K 住道店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/07/17 更新	
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Back & Spine Aina	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 RIO	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Asuka.H	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Aina	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Lica.I		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Lica.I
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍃 Aina	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Asuka.H	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Lica.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Aina	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Maiya		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Lica.I
13:30 ~ 14:30 Body Balance Asuka.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Lica.I	14:30 ~ 15:30 Waist 🍃 Asuka.H		13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Asuka.H			13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio RIO
	15:00 ~ 16:00 jump to burn RIO	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Lica.I					
	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Asuka.H						
18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 RIO				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Lica.I	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Body Balance Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 nono
19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Maiya				19:30 ~ 20:30 jump to burn Asuka.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Lica.I	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Maiya	19:30 ~ 20:30 Body Balance Asuka.H
21:00 ~ 22:00 Shape up waist RIO				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Lica.I	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 nono

pilates K 住道店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/07/17 更新	
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Lica.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Lica.I	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist RIO	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Maiya		10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 RIO	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Asuka.H
12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 RIO	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout RIO		12:00 ~ 13:00 Release&Strength kanoka	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Asuka.H		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Lica.I	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Maiya
13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Asuka.H	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 Lica.I		13:30 ~ 14:30 jump to burn kanoka			13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 RIO	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 RIO
15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Lica.I	16:30 ~ 17:30 Shape up waist RIO						15:00 ~ 16:00 Body Balance Asuka.H
17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Asuka.H							17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio RIO
			18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Lica.I	18:00 ~ 19:00 Release&Strength RIO	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Maiya	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Maiya	
			19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 RIO	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Lica.I	19:30 ~ 20:30 Shape up waist RIO	19:30 ~ 20:30 jump to burn Asuka.H	
			21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Lica.I	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout RIO	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Maiya	

🍃：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時間前を切つ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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/17 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Maiya	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 Aina	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Aina		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Aina	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Lica.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Lica.I
12:30 ~ 13:30 Back & Spine Asuka.H		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Aina	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Aina		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Aina	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Maiya	12:30 ~ 13:30 jump to burn RIO
14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Maiya		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Maiya			13:30 ~ 14:30 Pilates Workout RIO	13:30 ~ 14:30 Shape up waist RIO	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🍃 Maiya
16:30 ~ 17:30 Waist 🍃 Asuka.H						15:00 ~ 16:00 Back & Spine Asuka.H	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 Lica.I
						17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Maiya	
		18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Maiya	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Lica.I	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Maiya		
		19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Maiya	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Asuka.H	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Asuka.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Maiya		
		21:00 ~ 22:00 Body Balance Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Maiya	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio RIO	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Lica.I		

pilates K 住道店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/17 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Maiya	10:30 ~ 11:30 Body Balance Aina		10:30 ~ 11:30 Release&Strength Aina	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 RIO	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio RIO
	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Aina	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio RIO		12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Aina	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍃 Lica.I	12:30 ~ 13:30 Body Balance Asuka.H
	13:30 ~ 14:30 Body Balance Aina			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Lica.I	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Maiya	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 Lica.I
					15:00 ~ 16:00 Pilates Workout RIO	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Lica.I
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 Maiya	
	18:00 ~ 19:00 Shape up waist RIO	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Maiya	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Maiya		
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Lica.I	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🍃 Lica.I	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Maiya	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Lica.I		
	21:00 ~ 22:00 Release&Strength RIO	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Maiya	21:00 ~ 22:00 jump to burn Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Maiya		

🍃 : 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。