

| pilates K 住道店                                   |                                          | 【 08/01 ~ 08/08 】                            |       | スケジュール                                   |                                              | 2025/08/08                               | 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<br>Back & Spine<br>Aina           | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>RIO       | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>Asuka.H | close | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>Aina    | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Lica.I     |                                          | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Lica.I            |
| 12:00 ~ 13:00<br>Stretch & Conditioning<br>Aina | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Asuka.H        | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg<br>Lica.I         |       | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Aina      | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Maiya              |                                          | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Lica.I                |
| 13:30 ~ 14:30<br>Body Balance<br>Asuka.H        | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Lica.I     | 14:30 ~ 15:30<br>Waist<br>Asuka.H            |       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Asuka.H        |                                              |                                          | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Cardio<br>RIO          |
|                                                 | 15:00 ~ 16:00<br>jump to burn<br>RIO     | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Lica.I             |       |                                          |                                              |                                          |                                                 |
|                                                 |                                          |                                              |       |                                          |                                              |                                          |                                                 |
|                                                 | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Spine<br>Asuka.H |                                              |       |                                          |                                              |                                          |                                                 |
| 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>RIO                   |                                          |                                              |       | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>Lica.I | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Asuka.H            | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>Asuka.H | 18:00 ~ 19:00<br>Stretch & Conditioning<br>nono |
| 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Maiya                 |                                          |                                              |       | 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>Asuka.H | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Lica.I         | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Maiya          | 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance<br>Asuka.H        |
| 21:00 ~ 22:00<br>Shape up waist<br>RIO          |                                          |                                              |       | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Lica.I     | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>Asuka.H | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Spine<br>Asuka.H | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>nono                  |

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

・休職可能レッスン  
 ・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 サイトをご覧ください。  
 ・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

2025/08/09 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<br>Back & Arm<br>Maiya     | close | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning<br>Aina | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>Aina  |                                        | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>RIO               | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Lica.I | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Maiya      |
| 12:30 ~ 13:30<br>Back & Spine<br>Asuka.H |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Aina                  | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg<br>Aina       |                                        | 12:00 ~ 13:00<br>Release & Strength<br>Aina | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Maiya     | 12:30 ~ 13:30<br>jump to burn<br>RIO |
| 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Maiya          |       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Maiya            |                                          |                                        | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Workout<br>RIO     | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Maiya          | 14:30 ~ 15:30<br>Back & Arm<br>RIO   |
| 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>Asuka.H        |       |                                                 |                                          |                                        |                                             | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Spine<br>Asuka.H | 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg<br>Lica.I |
|                                          |       |                                                 |                                          |                                        |                                             |                                          |                                      |
|                                          |       |                                                 |                                          |                                        |                                             | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Lica.I         |                                      |
|                                          |       | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Asuka.H               | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Maiya     | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Lica.I   | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Maiya             |                                          |                                      |
|                                          |       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Maiya                 | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Spine<br>Asuka.H | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Asuka.H      | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Maiya        |                                          |                                      |
|                                          |       | 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>Asuka.H        | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Maiya          | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>RIO | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>Lica.I    |                                          |                                      |
|                                          |       |                                                 |                                          |                                        |                                             |                                          |                                      |

pilates K 住道店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/08/09 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<br>Basic<br>Maiya            | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>Aina             |                                          | 10:30 ~ 11:30<br>Release & Strength<br>Aina | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>RIO                     | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>RIO   |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Spine<br>Aina      | 12:30 ~ 13:30<br>Pilates Cardio<br>RIO            |                                          | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Aina              | 12:00 ~ 13:00<br>Stretch & Conditioning<br>Lica.I | 12:30 ~ 13:30<br>Body Balance<br>Asuka.H |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Body Balance<br>Aina      |                                                   |                                          | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Lica.I        | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Maiya                   | 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>Lica.I     |
|       |                                            |                                                   |                                          |                                             | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Workout<br>RIO           | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Barre<br>Lica.I |
|       |                                            |                                                   |                                          |                                             |                                                   |                                          |
|       |                                            |                                                   |                                          |                                             | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>Maiya              |                                          |
|       | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>RIO     | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Maiya                   | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>RIO            | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Maiya        |                                                   |                                          |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Lica.I       | 19:30 ~ 20:30<br>Stretch & Conditioning<br>Lica.I | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Maiya          | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>Lica.I    |                                                   |                                          |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>Release & Strength<br>RIO | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Maiya              | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>Asuka.H | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Maiya             |                                                   |                                          |
|       |                                            |                                                   |                                          |                                             |                                                   |                                          |

: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週間前迄にお願いたします。  
・レッスン開始前1時間前迄のキャンセルは、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。