

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

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	

・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立てください。
 ・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 住道店

【 08/17 ~ 08/24 】

スケジュール

2025/07/11 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

2025/07/11 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
	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 Pilates Barre Asuka.H			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 RIO	21:00 ~ 22:00 Basic 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週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前までのキャンセルは尚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。