

pilates K 蔵店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/07/06 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 Waist aina.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rinka.T		10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg rimi.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning aina.K
12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.h	12:30 ~ 13:30 Waist Rinka.T		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning aina.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm aina.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg rimi.Y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rinka.T
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning aina.K			13:30 ~ 14:30 Basic Kaho.h	13:30 ~ 14:30 Waist Rinka.T	14:30 ~ 15:30 Basic Kaho.h		13:30 ~ 14:30 Waist aina.K
				15:00 ~ 16:00 Basic rimi.Y	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg rimi.Y		
				17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning aina.K			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rinka.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg rimi.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Kaho.h	18:00 ~ 19:00 Waist aina.K				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg rimi.Y
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg rimi.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Waist aina.K	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rinka.T				19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Rinka.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg rimi.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h	21:00 ~ 22:00 Back & Arm aina.K				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg rimi.Y

pilates K 蔵店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/07/05 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 Basic rimi.Y		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rinka.T	10:30 ~ 11:30 Waist aina.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg rimi.Y		10:30 ~ 11:30 Waist aina.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm aina.K
12:30 ~ 13:30 Waist aina.K		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning aina.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg rimi.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Kaho.h		12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.h	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning aina.K
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rinka.T	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning aina.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg rimi.Y		13:30 ~ 14:30 Back & Arm aina.K	
			15:00 ~ 16:00 Basic Kaho.h	16:30 ~ 17:30 Basic Kaho.h			
			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg rimi.Y				
18:00 ~ 19:00 Basic Kaho.h	18:00 ~ 19:00 Waist aina.K	18:00 ~ 19:00 Basic Kaho.h				18:00 ~ 19:00 Basic Kaho.h	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Rinka.T
19:30 ~ 20:30 Waist Rinka.T	19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg rimi.Y				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rinka.T	19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rinka.T	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning aina.K	21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rinka.T	21:00 ~ 22:00 Waist Rinka.T

・体験可能レッスン
・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時間前までにお申し込みしております。
・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 蔵店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/07/05 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 Stretch & Conditioning aina.K	10:30 ~ 11:30 Basic rimi.Y	10:30 ~ 11:30 Waist Rinka.T		10:30 ~ 11:30 Back & Arm aina.K	10:30 ~ 11:30 Waist aina.K	
	12:00 ~ 13:00 Waist aina.K	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Rinka.T	12:30 ~ 13:30 Basic rimi.Y		12:00 ~ 13:00 Waist aina.K	12:30 ~ 13:30 Basic rimi.Y	
	13:30 ~ 14:30 Basic rimi.Y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg rimi.Y	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Rinka.T		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rinka.T		
		15:00 ~ 16:00 Waist Rinka.T	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg rimi.Y				
		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Rinka.T					
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rinka.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg rimi.Y				18:00 ~ 19:00 Basic Kaho.h	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rinka.T	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning aina.K
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg rimi.Y	19:30 ~ 20:30 Waist Rinka.T				19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rinka.T	19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg rimi.Y
21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rinka.T				21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kaho.h	21:00 ~ 22:00 Basic rimi.Y

pilates K 蔵店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/07/05 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 Hip & Leg Rinka.T	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning aina.K	10:30 ~ 11:30 Basic Hinata.S		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rinka.T	10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kaho.h	12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.h	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg rimi.Y		12:00 ~ 13:00 Basic rimi.Y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg rimi.Y	
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Rinka.T	13:30 ~ 14:30 Waist aina.K	14:30 ~ 15:30 Basic Hinata.S		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rinka.T		
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Kaho.h	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg rimi.Y				
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg rimi.Y					
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kaho.h				18:00 ~ 19:00 Back & Arm aina.K	18:00 ~ 19:00 Waist aina.K	18:00 ~ 19:00 Basic rimi.Y
19:30 ~ 20:30 Basic rimi.Y				19:30 ~ 20:30 Basic rimi.Y	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rinka.T	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning aina.K
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg rimi.Y				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning aina.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm aina.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg rimi.Y

・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時間前までキャンセルは可能となります。
※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。