

pilates K 住道店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2025/08/30	更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Basic RIO	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Maiya		10:30 ~ 11:30 Back&Spine Aina	10:30 ~ 11:30 Leg Lines RIO	10:30 ~ 11:30 Basic Lica.I	close
	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Aina	12:30 ~ 13:30 Basic Maiya		12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Aina	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Maiya	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio RIO	
	13:30 ~ 14:30 Body Balance Aina			13:30 ~ 14:30 Waist Asuka.H	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Lica.I	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Lica.I	
					15:00 ~ 16:00 Pilates Workout RIO	16:30 ~ 17:30 Shape up waist RIO	
					17:30 ~ 18:30 Basic Lica.I		
	18:00 ~ 19:00 Waist Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Shape up waist RIO	18:00 ~ 19:00 Basic Maiya	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Lica.I			
	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Asuka.H	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Asuka.H	19:30 ~ 20:30 Waist Asuka.H	19:30 ~ 20:30 Basic Maiya			
	21:00 ~ 22:00 Back&Arm RIO	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio RIO	21:00 ~ 22:00 Back&Spine Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Lica.I			

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

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜日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時間前までにお願いしております。
 ・レッスン開始時刻 1時間前を切ったで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		【 09/17 ~ 09/24 】		スケジュール		2025/08/30	更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Body Balance Asuka.H		10:30 ~ 11:30 Release&Strength Aina	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Lica.I	close	10:30 ~ 11:30 Leg Lines RIO	10:30 ~ 11:30 jump to burn Aina
12:30 ~ 13:30 Leg Lines RIO		12:00 ~ 13:00 Waist Aina	12:00 ~ 13:00 Basic Maiya	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Lica.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Maiya	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Aina
		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Lica.I	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Lica.I	14:30 ~ 15:30 Basic Maiya		13:30 ~ 14:30 Pilates Workout RIO	
			15:00 ~ 16:00 jump to burn Asuka.H	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Maiya		15:00 ~ 16:00 Waist Asuka.H	
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Maiya			17:30 ~ 18:30 Basic Asuka.H	
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Lica.I	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio RIO	18:00 ~ 19:00 Basic Asuka.H					18:00 ~ 19:00 Basic Maiya
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Lica.I	19:30 ~ 20:30 Basic Maiya	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout RIO					19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Lica.I
21:00 ~ 22:00 Basic Maiya	21:00 ~ 22:00 Release&Strength RIO	21:00 ~ 22:00 Leg Lines RIO					21:00 ~ 22:00 Waist Asuka.H

pilates K 住道店		【 09/25 ~ 09/30 】		スケジュール		2025/08/30	更新
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30		
木	金	土	日	月	火		
	10:30 ~ 11:30 Basic Maiya	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Maiya	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio RIO	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Asuka.H		
	12:00 ~ 13:00 Body Balance Aina	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Asuka.H	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Lica.I		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Asuka.H		
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Aina	13:30 ~ 14:30 Basic Maiya	14:30 ~ 15:30 jump to burn Asuka.H		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Maiya		
		15:00 ~ 16:00 Body Balance RIO	16:30 ~ 17:30 Leg Lines RIO				
		17:30 ~ 18:30 Waist Asuka.H					
18:00 ~ 19:00 Shape up waist RIO	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Lica.I				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Lica.I		
19:30 ~ 20:30 Waist Asuka.H	19:30 ~ 20:30 Basic Lica.I				19:30 ~ 20:30 Basic Maiya		
21:00 ~ 22:00 Leg Lines RIO	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio RIO				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Lica.I		

・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。
 ・レッスン開始時刻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。