pilates K ﾗｽﾊﾟ太田川店　【　09/01　～　09/08　】　スケジュール　2025/08/28　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 🔰 Saki.Y	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 YURIE.H		10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Mio.K	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 YURIE.H	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 YURIE.H	close
	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Natsume	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Saki.Y		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 momoka.S	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 YURIE.H	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 Mio.K	
	13:30 ～ 14:30 Release&Strength Natsume			13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Mio.K	13:30 ～ 14:30 Stretch＆Conditioning 🔰 YURIE.H	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 Mio.K	
					15:00 ～ 16:00 Back＆Arm 🔰 momoka.S	16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 YURIE.H	
					17:30 ～ 18:30 Pilates Cardio momoka.S		
	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Mio.K	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 YURIE.H	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Saki.Y	18:00 ～ 19:00 Shape up waist momoka.S			
	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Mio.K	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Saki.Y	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 YURIE.H	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Saki.Y			
	21:00 ～ 22:00 Shape up waist momoka.S	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Mio.K	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Saki.Y	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 momoka.S			

pilates K ﾗｽﾊﾟ太田川店　【　09/09　～　09/16　】　スケジュール　2025/08/28　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 Waist 🔰 YURIE.H	10:30 ～ 11:30 Release&Strength Rise.H		10:30 ～ 11:30 Shape up waist momoka.S	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Saki.Y	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 YURIE.H	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Saki.Y
12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Mio.K	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 YURIE.H		12:00 ～ 13:00 Stretch＆Conditioning 🔰 YURIE.H	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 YURIE.H	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 YURIE.H		12:00 ～ 13:00 Stretch＆Conditioning 🔰 YURIE.H
13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Mio.K			13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 YURIE.H	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Saki.Y	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 momoka.S		13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 YURIE.H
				15:00 ～ 16:00 Stretch＆Conditioning 🔰 YURIE.H	16:30 ～ 17:30 Shape up waist momoka.S		
				17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Saki.Y			
18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 momoka.S	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Saki.Y	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Mio.K	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Mio.K				18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Saki.Y
19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Saki.Y	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 momoka.S	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Saki.Y	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Mio.K				19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio momoka.S
21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio momoka.S	21:00 ～ 22:00 Shape up waist momoka.S	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Mio.K	21:00 ～ 22:00 Stretch＆Conditioning 🔰 YURIE.H				21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 momoka.S

🔰：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 ラスパ 太田川店　【 09/17 ～ 09/24 】 スケジュール　2025/08/28 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 Hip＆Leg 🔰 Mio.K		10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Saki.Y	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 momoka.S	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Saki.Y		10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Saki.Y	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 YURIE.H
12:30 ～ 13:30 Pilates Cardio momoka.S		12:00 ～ 13:00 Stretch＆Conditioning 🔰 momoka.S	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Saki.Y	12:30 ～ 13:30 Shape up waist momoka.S		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Saki.Y	12:30 ～ 13:30 Release&Strength YURIE.H
		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Saki.Y	13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio momoka.S	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 Saki.Y		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Mio.K	
			15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Saki.Y	16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 momoka.S		15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Mio.K	
					close		
			17:30 ～ 18:30 Stretch＆Conditioning 🔰 momoka.S			17:30 ～ 18:30 Back＆Arm 🔰 Saki.Y	
18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Natsume	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Mio.K	18:00 ～ 19:00 Shape up waist momoka.S					18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Mio.K
19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Mio.K	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 YURIE.H	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Mio.K					19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Mio.K
21:00 ～ 22:00 Release&Strength Natsume	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Mio.K	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Mio.K					21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio momoka.S

pilates K ラスパ 太田川店　【 09/25 ～ 】 スケジュール　2025/08/28 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Mio.K	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Mio.K	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio momoka.S		10:30 ～ 11:30 Release&Strength YURIE.H
	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 minami.S	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 momoka.S	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Saki.Y		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Saki.Y
	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 minami.S	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Mio.K	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 momoka.S		13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 YURIE.H
		15:00 ～ 16:00 Shape up waist momoka.S	16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Saki.Y		
				close	
		17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg 🔰 Mio.K			
18:00 ～ 19:00 Shape up waist momoka.S	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Mio.K				18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Mio.K
19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Mio.K	19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio momoka.S				19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Mio.K
21:00 ～ 22:00 Stretch＆Conditioning 🔰 momoka.S	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 momoka.S				21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio momoka.S

🔰：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。