

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre aina.K		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rinka.T	10:30 ~ 11:30 Basic Ai.I	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg kiko.M		10:30 ~ 11:30 Waist aina.K	10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h
12:30 ~ 13:30 Basic Kaho.h		12:00 ~ 13:00 Waist aina.K	12:00 ~ 13:00 Body Balance Rinka.T	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Rinka.T		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Rinka.T	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning aina.K
		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning aina.K	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Ai.I	14:30 ~ 15:30 Basic kiko.M		13:30 ~ 14:30 Body Balance aina.K	
			15:00 ~ 16:00 Shape up waist Rinka.T	16:30 ~ 17:30 Body Balance Rinka.T			
			17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Ai.I				
18:00 ~ 19:00 Basic Suzu.i	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning aina.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kaho.h				18:00 ~ 19:00 Waist Kaho.h	18:00 ~ 19:00 Body Balance aina.K
19:30 ~ 20:30 Waist Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Rinka.T				19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rinka.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rinka.T
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Suzu.i	21:00 ~ 22:00 Body Balance aina.K	21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h				21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Rinka.T

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kaho.h	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kaho.h	10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kaho.h	10:30 ~ 11:30 Waist Kaho.h	
	12:00 ~ 13:00 Body Balance aina.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre aina.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm aina.K		12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.h	12:30 ~ 13:30 Body Balance Rinka.T	
	13:30 ~ 14:30 Basic Kaho.h	13:30 ~ 14:30 Basic Kaho.h	14:30 ~ 15:30 Waist Kaho.h		13:30 ~ 14:30 Waist YUNA.S		
		15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning aina.K	16:30 ~ 17:30 Body Balance aina.K				
		17:30 ~ 18:30 Waist Kaho.h					
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kaho.h	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre aina.K				18:00 ~ 19:00 Shape up waist Rinka.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kaho.h	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ai.I
19:30 ~ 20:30 Waist aina.K	19:30 ~ 20:30 Basic Suzu.i				19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rinka.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kaho.h
21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Suzu.i				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rinka.T	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Rinka.T	21:00 ~ 22:00 Basic Ai.I

・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週間前までお問い合わせください。  
 ・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 蔵店

【 10/17 ~ 10/24 】

スケジュール

2025/10/21

更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h	10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre aina.K		10:30 ~ 11:30 Waist Shiori.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre aina.K		10:30 ~ 11:30 Waist Shiori.S
12:00 ~ 13:00 Waist aina.K	12:00 ~ 13:00 Body Balance aina.K	12:30 ~ 13:30 Waist Shiori.S		12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.h	12:30 ~ 13:30 Waist Shiori.S		12:00 ~ 13:00 Back&Arm aina.K
13:30 ~ 14:30 Back&Arm Kaho.h	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Kaho.h	14:30 ~ 15:30 Basic aina.K		13:30 ~ 14:30 Waist Shiori.S			13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning aina.K
	15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning aina.K	16:30 ~ 17:30 Waist Shiori.S					
	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre aina.K						
18:00 ~ 19:00 Basic Ai.I				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre aina.K	18:00 ~ 19:00 Basic Kaho.h	18:00 ~ 19:00 Waist Shiori.S	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg kiko.M
19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning aina.K				19:30 ~ 20:30 Back&Arm Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Waist Shiori.S	19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Waist Shiori.S
21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Ai.I				21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning aina.K	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Kaho.h	21:00 ~ 22:00 Waist Shiori.S	21:00 ~ 22:00 Basic kiko.M

pilates K 蔵店

【 10/25 ~ 10/31 】

スケジュール

2025/10/21

更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Hip&Leg kiko.M	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Kaho.h		10:30 ~ 11:30 Body Balance Rinka.T	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Ai.I		10:30 ~ 11:30 Basic Ai.I
12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning kiko.M	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg YUIMI.M		12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.h	12:30 ~ 13:30 Back&Arm aina.K		12:00 ~ 13:00 Waist Shiori.S
13:30 ~ 14:30 Waist Shiori.S	14:30 ~ 15:30 Basic Kaho.h		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Rinka.T			13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Ai.I
15:00 ~ 16:00 Basic kiko.M	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg YUIMI.M					
17:30 ~ 18:30 Waist Shiori.S						
			18:00 ~ 19:00 Waist Shiori.S	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Kaho.h	18:00 ~ 19:00 Waist Shiori.S	18:00 ~ 19:00 Body Balance aina.K
			19:30 ~ 20:30 Pilates Barre aina.K	19:30 ~ 20:30 Waist Shiori.S	19:30 ~ 20:30 Basic aina.K	19:30 ~ 20:30 Waist Shiori.S
			21:00 ~ 22:00 Waist Shiori.S	21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h	21:00 ~ 22:00 Body Balance aina.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre aina.K

: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ご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。