

pilates K 住道店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/09/20 更新	
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist		Back&Arm	Basic	Leg Lines		Pilates Barre	Back&Spine
RIO		Maiya	Lica.I	RIO		Lica.I	Asuka.H
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
jump to burn		Basic	Release&Strength	Hip&Leg		Back&Arm	Hip&Leg
Asuka.H		Maiya	RIO	Lica.I		Maiya	Lica.I
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Waist	Hip&Leg	Shape up waist		Basic	
		RIO	Lica.I	RIO		Lica.I	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Waist	Pilates Barre			
			RIO	Lica.I			
			17:30 ~ 18:30				
			Leg Lines				
			RIO				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	Pilates Barre	Basic				Body Balance	Leg Lines
RIO	Lica.I	Lica.I				Asuka.H	RIO
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Body Balance	Hip&Leg				Waist	Back&Arm
Maiya	Asuka.H	Lica.I				Asuka.H	Maiya
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Release&Strength	Back&Spine	Pilates Cardio				Basic	Basic
RIO	Asuka.H	RIO				Maiya	RIO

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

・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 住道店

【

10/17

～

10/24

】

スケジュール

2025/09/20

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Back&Spine Asuka.H	Leg Lines RIO	Back&Arm Maiya		Hip&Leg Lica.I	Pilates Barre Lica.I		Waist Asuka.H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic Asuka.H	Basic Maiya	Release&Strength Asuka.H		Basic Lica.I	Back&Arm Maiya		Leg Lines RIO
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Pilates Barre Lica.I	Shape up waist RIO	Basic Maiya		Back&Arm Maiya			Basic Asuka.H
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Back&Arm Maiya	jump to burn Asuka.H					
	17:30 ~ 18:30						
	Hip&Leg RIO						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back&Arm Maiya				Stretch&Conditioning Maiya	Shape up waist RIO	Back&Spine Asuka.H	Basic Maiya
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Release&Strength Asuka.H				Waist RIO	Basic Asuka.H	Waist RIO	Hip&Leg Lica.I
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic Maiya				Hip&Leg RIO	Waist Asuka.H	Body Balance RIO	Back&Arm Maiya

pilates K 住道店

【

10/25

～

10/31

】

スケジュール

2025/09/20

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
jump to burn Asuka.H	Basic Maiya		Basic Maiya	Leg Lines RIO		Back&Arm Maiya
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Stretch&Conditioning Maiya	Hip&Leg Lica.I		Release&Strength RIO	Basic Lica.I		Waist Asuka.H
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist Asuka.H	Back&Arm Maiya		Shape up waist RIO			Basic Maiya
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Basic Maiya	Pilates Barre Lica.I					
17:30 ~ 18:30						
Body Balance Asuka.H						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Basic Asuka.H	Back&Arm Maiya	Waist Asuka.H	Pilates Barre Lica.I
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Pilates Cardio RIO	Basic Lica.I	Hip&Leg Lica.I	Body Balance Asuka.H
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Waist Asuka.H	Hip&Leg Lica.I	Release&Strength Asuka.H	Back&Spine Asuka.H

: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週間前迄にお願ひしております。

・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは前日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。