

pilates K 龜有店		【 10/01 ~ 10/08 】			スケジュール			2025/10/01	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		
Basic		Release&Strength	Back&Arm	Waist		Pilates Barre	jump to burn		
AI.Y		Akari	Mana.H	MOMOKA.I		Sayoko.K	AI.Y		
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Body Balance		Basic	Basic	Body Balance		Basic	Basic		
Kanoka		JUKA.W	AI.Y	Kanoka		Sayoko.K	airi.m		
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Stretch&Conditioning		Leg Lines	Pilates Barre	Basic		Waist	Hip&Leg		
Kanoka		Akari	Sayoko.K	MOMOKA.I		MOMOKA.I	airi.m		
			15:00 ~ 16:00						
			Waist						
			AI.Y						
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
			Basic	Pilates Cardio					
			Sayoko.K	Kanoka					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Hip&Leg	Basic	Shape up waist			jump to burn	Waist		
airi.m	JUKA.W	airi.m	Mana.H			AI.Y	JUKA.W		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
jump to burn	Pilates Barre	Hip&Leg				Back&Arm	Basic		
AI.Y	Sayoko.K	airi.m				MOMOKA.I	JUKA.W		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip&Leg	Back&Arm	Waist				Basic	Pilates Barre		
airi.m	JUKA.W	MOMOKA.I				AI.Y	Mana.H		

pilates K 龜有店		【 10/09 ~ 10/16 】			スケジュール			2025/10/01	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			
	Back&Arm	Basic	Pilates Cardio		Waist	Shape up waist			
	JUKA.W	Sayoko.K	Kanoka		MOMOKA.I	Mana.H			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
	Leg Lines	jump to burn	Basic		Stretch&Conditioning	Leg Lines			
	Kanoka	AI.Y	airi.m		AI.Y	Kanoka			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
	Basic	Back&Arm	Body Balance		Basic	Waist			
	JUKA.W	MOMOKA.I	Kanoka		MOMOKA.I	Mana.H			
		15:00 ~ 16:00							
		Hip&Leg							
		AI.Y							
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30						
		Pilates Barre	Hip&Leg						
		Sayoko.K	Sayoko.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Hip&Leg	Waist			Basic	Hip&Leg	Waist		
MOMOKA.I	AI.Y	MOMOKA.I			Mana.H	airi.m	MOMOKA.I		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Stretch&Conditioning	Basic				jump to burn	Pilates Cardio	Basic		
AI.Y	airi.m				AI.Y	Kanoka	Sayoko.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist	jump to burn				Shape up waist	Basic	Back&Arm		
AI.Y	AI.Y				Mana.H	airi.m	MOMOKA.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週間前までにお願しております。
 ・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 亀有店		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2025/10/01	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
Pilates Barre	Basic	Hip&Leg		Back&Arm	Waist		Basic
Sayoko.K	MOMOKA.I	JUKA.W		Sayoko.K	AI.Y		airi.m
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Basic	Hip&Leg	Shape up waist		Waist	Basic		Back&Arm
Mana.H	airi.m	Mana.H		MOMOKA.I	JUKA.W		Sayoko.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Back&Arm	Pilates Cardio	Basic		Pilates Barre	jump to burn		Waist
Sayoko.K	Kanoka	JUKA.W		Sayoko.K	AI.Y		未確定
	15:00 ~ 16:00						
	Waist						
	MOMOKA.I						
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
	Leg Lines	Pilates Barre					
	Kanoka	Mana.H					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Back&Arm			jump to burn	Release&Strength	Back&Arm	Hip&Leg
JUKA.W	MOMOKA.I			AI.Y	Akari	MOMOKA.I	JUKA.W
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist				Basic	Hip&Leg	Waist	Pilates Cardio
Mana.H				MOMOKA.I	JUKA.W	MOMOKA.I	runa
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip&Leg				Stretch&Conditioning	Leg Lines	Shape up waist	Release&Strength
JUKA.W				AI.Y	Akari	未確定	JUKA.W

pilates K 亀有店		【	10/25	～	10/31	】	スケジュール		2025/10/01	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
Stretch&Conditioning	Leg Lines			Waist		Basic		Hip&Leg		
AI.Y	Akari			airi.m		airi.m		Sayoko.K		
12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30			12:00 ～ 13:00		12:00 ～ 13:00		12:00 ～ 13:00		
Body Balance	Basic			Release&Strength		Pilates Barre		Shape up waist		
Kanoka	MOMOKA.I			Kanoka		Sayoko.K		AI.Y		
13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30			13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30		
jump to burn	Release&Strength			Basic		Back&Arm		Pilates Barre		
AI.Y	Akari			airi.m		Sayoko.K		Sayoko.K		
15:00 ～ 16:00										
Leg Lines										
Kanoka										
16:30 ～ 17:30	16:30 ～ 17:30									
Basic	Back&Arm									
airi.m	MOMOKA.I									
18:00 ～ 19:00						18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	
Waist						Stretch&Conditioning	Leg Lines	Basic	Back&Arm	
未確定						AI.Y	Kanoka	MOMOKA.I	MOMOKA.I	
						19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	
						Back&Arm	Waist	jump to burn	Basic	
						Sayoko.K	airi.m	AI.Y	MOMOKA.I	
						21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	
						Shape up waist	Hip&Leg	Back&Arm	Stretch&Conditioning	
					AI.Y	Kanoka	MOMOKA.I	AI.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週間前迄にお申し立てが必要です。
 ・レッスン開始時間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。