

pilates K 蔵店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/09/17 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
Pilates Barre		Shape up waist	Basic	Hip&Leg		Stretch & Conditioning	Basic
aina.K		Rinka.T	Al.I	kiko.M		aina.K	Kaho.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
Basic		Waist	Body Balance	Shape up waist		Hip & Leg	Stretch & Conditioning
Kaho.h		aina.K	Rinka.T	Rinka.T		Rinka.T	aina.K
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Basic		Body Balance	
		aina.K	Al.I	kiko.M		aina.K	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Shape up waist	Body Balance			
			Rinka.T	Rinka.T			
			17:30 ~ 18:30				
			Hip&Leg				
			Al.I				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Stretch & Conditioning	Back & Arm				Waist	Body Balance
Suzu.i	aina.K	Kaho.h				Kaho.h	aina.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Basic	Hip & Leg				Shape up waist	Back & Arm
Kaho.h	Kaho.h	Rinka.T				Rinka.T	Rinka.T
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Body Balance	Basic				Basic	Hip & Leg
Suzu.i	aina.K	Kaho.h				Kaho.h	Rinka.T

pilates K 蔵店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/09/17 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	Back & Arm	Basic		Back & Arm	Waist	
	Kaho.h	Kaho.h	Kaho.h		Kaho.h	Kaho.h	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Body Balance	Pilates Barre	Back & Arm		Basic	Body Balance	
	aina.K	aina.K	aina.K		Kaho.h	Rinka.T	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Basic	Basic	Waist		Waist		
	Kaho.h	Kaho.h	Kaho.h		YUNA.S		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Stretch & Conditioning	Body Balance				
		aina.K	aina.K				
		17:30 ~ 18:30					
		Waist					
		Kaho.h					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm	Pilates Barre				Shape up waist	Basic	Hip & Leg
aina.K	aina.K				Rinka.T	Kaho.h	Al.I
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Basic				Basic	Hip & Leg	Back & Arm
Kaho.h	Suzu.i				Kaho.h	Rinka.T	Kaho.h
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Back & Arm				Hip & Leg	Shape up waist	Basic
Kaho.h	Suzu.i				Rinka.T	Rinka.T	Al.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 週間前までにお願ひしております。
 ・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 蔵店		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2025/09/17	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
Basic	Basic	Pilates Barre		Waist	Pilates Barre		Waist
Kaho.h	Kaho.h	aina.K		インストラクター未確定	aina.K		インストラクター未確定
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist	Body Balance	Waist		Basic	Waist		Back & Arm
aina.K	aina.K	インストラクター未確定		Kaho.h	インストラクター未確定		aina.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Back & Arm	Back & Arm	Basic		Waist			Stretch & Conditioning
Kaho.h	Kaho.h	aina.K		インストラクター未確定			aina.K
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Stretch & Conditioning	Waist					
	aina.K	インストラクター未確定					
	17:30 ~ 18:30						
	Pilates Barre						
	aina.K						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm				Pilates Barre	Basic	Waist	Hip & Leg
Al.I				aina.K	Kaho.h	インストラクター未確定	kiko.M
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Stretch & Conditioning				Back & Arm	Shape up waist	Basic	Waist
aina.K				Kaho.h	Rinka.T	Kaho.h	インストラクター未確定
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg				Stretch & Conditioning	Back & Arm	Waist	Basic
Al.I				aina.K	Kaho.h	インストラクター未確定	kiko.M

pilates K 蔵店		【 10/25 ~ 10/31 】		スケジュール		2025/09/17	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	
Hip & Leg	Back & Arm		Body Balance	Hip & Leg		Basic	
kiko.M	Kaho.h		Rinka.T	Al.I		Al.I	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Basic	Back & Arm		Waist	
aina.K	YUIMI.M		Kaho.h	aina.K		インストラクター未確定	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
Waist	Basic		Shape up waist			Hip & Leg	
インストラクター未確定	Kaho.h		Rinka.T			Al.I	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Basic	Hip & Leg						
kiko.M	YUIMI.M						
17:30 ~ 18:30							
Waist							
インストラクター未確定							
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Waist	Back & Arm	Waist	Body Balance	
			インストラクター未確定	Kaho.h	インストラクター未確定	aina.K	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Pilates Barre	Waist	Basic	Waist	
			aina.K	インストラクター未確定	aina.K	インストラクター未確定	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Waist	Basic	Body Balance	Pilates Barre	
			インストラクター未確定	Kaho.h	aina.K	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。