

pilates K 住道店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/14 更新	
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌱	Pilates Barre		Back & Arm 🌱	Release&Strength		Hip & Leg 🌱	Pilates Barre
Maiya	Lica.I		Maiya	Asuka.H		RIO	Lica.I
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
jump to burn	Basic 🌱		Pilates Barre	Basic 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱
RIO	Maiya		Lica.I	Maiya		Lica.I	Lica.I
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Leg Lines	Stretch & Conditioning 🌱		Basic 🌱			Shape up waist	Basic 🌱
RIO	Lica.I		Maiya			RIO	Maiya
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
Basic 🌱	Back & Arm 🌱						Body Balance
Maiya	Maiya						Asuka.H
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30
Pilates Workout							Back & Spine
RIO							Asuka.H
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	
			RIO	Maiya	Lica.I	Asuka.H	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Release&Strength	Leg Lines	Pilates Workout	Basic 🌱	
			RIO	RIO	RIO	Maiya	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Back & Spine	jump to burn	Pilates Barre	Body Balance	
			Asuka.H	RIO	Lica.I	Asuka.H	

pilates K 住道店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/14 更新	
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🌱		Leg Lines	Basic 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Workout	Basic 🌱
Asuka.H		RIO	Lica.I		Maiya	RIO	Maiya
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Leg Lines		Hip & Leg 🌱	Body Balance		Basic 🌱	Back & Spine	Pilates Barre
RIO		Lica.I	Asuka.H		Maho.F	Asuka.H	Lica.I
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Pilates Workout		jump to burn			Body Balance	jump to burn	Back & Arm 🌱
RIO		RIO			Maho.F	RIO	Maiya
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
jump to burn						Waist 🌱	Hip & Leg 🌱
Asuka.H						RIO	Lica.I
						17:30 ~ 18:30	
						Basic 🌱	
						Asuka.H	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Basic 🌱	Pilates Workout	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱		
		Maiya	RIO	Lica.I	Lica.I		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Release&Strength		
		Maiya	RIO	Maiya	RIO		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Pilates Barre	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Leg Lines		
		Lica.I	Maiya	Lica.I	RIO		

🌱：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週間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切つ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 住道店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/14 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	close	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		Leg Lines		Basic	Pilates Barre	Hip & Leg	
		RIO		Maiya	Lica.I	Lica.I	
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Stretch & Conditioning		Back & Arm	Hip & Leg	jump to burn	
		Lica.I		Maiya	RIO	Asuka.H	
				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
				jump to burn	Back & Arm	Waist	
				Asuka.H	Maiya	Lica.I	
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Pre Basic	Body Balance	
					RIO	Asuka.H	
					17:30 ~ 18:30		
					Waist		
					Lica.I		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Basic	Shape up waist	Hip & Leg			
		Asuka.H	nono.K	Lica.I			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Back & Arm	Hip & Leg	Waist			
		Maiya	Asuka.H	Lica.I			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Pilates Barre	Back & Spine	Release&Strength			
		Asuka.H	Asuka.H	Asuka.H			

pilates K 住道店

【 11/25 ~ 】 スケジュール

2025/10/14 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm	Waist		Back & Spine	Body Balance	Pre Basic
Maiya	Lica.I		Asuka.H	Asuka.H	RIO
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic	Stretch & Conditioning		Pre Basic	Back & Arm	Hip & Leg
Maiya	Maiya		RIO	Maiya	Asuka.H
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Pilates Workout			Waist	Basic	Leg Lines
RIO			Asuka.H	Maiya	RIO
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
				Release&Strength	Shape up waist
				Asuka.H	Asuka.H
				17:30 ~ 18:30	
				Pilates Barre	
				Lica.I	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Shape up waist	Release&Strength	Leg Lines	Stretch & Conditioning		
Asuka.H	Asuka.H	RIO	Maiya		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pre Basic	Body Balance	Waist	Pilates Barre		
RIO	Asuka.H	Lica.I	Lica.I		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist	Pilates Workout	Hip & Leg	Back & Arm		
Asuka.H	RIO	Lica.I	Maiya		

🌱 : 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時間前を切つ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。