

pilates K センター北店

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Cardio	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Shape up waist		jump to burn	Back & Arm 🌱
Miharu.h	Haruna.H		Haruna.H	Nozomi.K		Nozomi.K	MOMOKA.K
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		jump to burn	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Waist 🌱
Haruna.H	Nozomi.K		Nozomi.K	Haruna.H		MOMOKA.K	Nozomi.K
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Shape up waist	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱			Shape up waist	Basic 🌱
Miharu.h	Haruna.H		Haruna.H			Nozomi.K	Haruna.H
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
Basic 🌱	jump to burn						Hip & Leg 🌱
Haruna.H	Nozomi.K						Nozomi.K
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30
Back & Arm 🌱							Body Balance
Miharu.h							MOMOKA.K
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Body Balance	Leg Lines	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
			MOMOKA.K	Saya.N	Haruna.H	Haruna.H	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Shape up waist	Basic 🌱	Body Balance	Waist 🌱	
			Nozomi.K	Haruna.H	MOMOKA.K	MOMOKA.K	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
			MOMOKA.K	Saya.N	Haruna.H	Haruna.H	

pilates K センター北店

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Waist 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Body Balance
Saya.N	Nozomi.K	Minami	Nozomi.K		Minami	Nozomi.K	Minami
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Leg Lines	Release&Strength	Basic 🌱	Pilates Workout		Pilates Cardio	Release&Strength	Back & Arm 🌱
natsuko	Minami	Haruna.H	Minami		natsuko	Minami	MOMOKA.K
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg 🌱		Shape up waist			Leg Lines	Shape up waist	Basic 🌱
Saya.N		Minami			natsuko	Nozomi.K	Minami
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Hip Punch						Hip & Leg 🌱	Waist 🌱
natsuko						Haruna.H	MOMOKA.K
						17:30 ~ 18:30	
						Pilates Workout	
						Minami	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Basic 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱		
	MOMOKA.K	MOMOKA.K	Haruna.H	Nozomi.K	Haruna.H		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Hip Punch		
	Minami	Haruna.H	Nozomi.K	Haruna.H	Minami		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱		
	MOMOKA.K	MOMOKA.K	Haruna.H	Nozomi.K	Haruna.H		

🌱：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。

pilates K センター北店

【 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	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 MOMOKA.K	close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 Haruna.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 MOMOKA.K	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 MOMOKA.K	close
	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Minami			12:00 ~ 13:00 Hip Punch Minami	12:00 ~ 13:00 jump to burn Nozomi.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌱 Haruna.H	
	13:30 ~ 14:30 Waist 🌱 MOMOKA.K			13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Haruna.H	13:30 ~ 14:30 Body Balance Minami	14:30 ~ 15:30 Body Balance MOMOKA.K	
					15:00 ~ 16:00 Waist 🌱 MOMOKA.K	16:30 ~ 17:30 Basic 🌱 Haruna.H	
					17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Minami		
	18:00 ~ 19:00 jump to burn Nozomi.K			18:00 ~ 19:00 Waist 🌱 Nozomi.K			
	19:30 ~ 20:30 Body Balance MOMOKA.K			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 Haruna.H			
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 Nozomi.K			21:00 ~ 22:00 Shape up waist Nozomi.K			

pilates K センター北店

【 11/25 ~ 11/30 】 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 Shape up waist Nozomi.K	10:30 ~ 11:30 jump to burn MOMOKA.K		10:30 ~ 11:30 Release&Strength Minami	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Haruna.H	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Minami
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 MOMOKA.K	12:30 ~ 13:30 Waist 🌱 Nozomi.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌱 Nozomi.K	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Minami	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌱 Nozomi.K
13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Nozomi.K			13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Minami	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Haruna.H	14:30 ~ 15:30 Leg Lines Minami
				15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Minami	16:30 ~ 17:30 Waist 🌱 Nozomi.K
				17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌱 Haruna.H	
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio natsuko	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Haruna.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 Haruna.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 Haruna.H		
19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 MOMOKA.K	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Minami	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Nozomi.K	19:30 ~ 20:30 jump to burn Nozomi.K		
21:00 ~ 22:00 Hip Punch natsuko	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 Haruna.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱 Haruna.H	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Haruna.H		

🌱 : 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時間前を切った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。