

pilates K ちはら台

【 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 Hip & Leg Mari.y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Aoi.M	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Moeka.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Mari.y	close	10:30 ~ 11:30 Waist mitsuki.o	10:30 ~ 11:30 Basic mitsuki.o		
12:00 ~ 13:00 Basic mitsuki.o	12:00 ~ 13:00 Waist mitsuki.o		12:00 ~ 13:00 Basic Kurumi.U	12:30 ~ 13:00 Hip & Leg Mari.y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Aoi.M	12:00 ~ 13:00 Waist Mari.y		
13:30 ~ 14:30 Waist Mari.y	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Aoi.M		13:30 ~ 14:30 jump to burn Moeka.Y	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Aoi.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Hitomi.N
15:00 ~ 16:00 jump to burn Moeka.Y	16:30 ~ 17:30 Basic mitsuki.o		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Moeka.Y					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Hitomi.N	
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Aoi.M	18:00 ~ 19:00 Waist Moeka.Y		18:00 ~ 19:00 Basic Aoi.M					18:00 ~ 19:00 jump to burn Moeka.Y	
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Kurumi.U	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Aoi.M		19:30 ~ 20:30 Waist mitsuki.o					19:30 ~ 20:30 Basic mitsuki.o	
21:00 ~ 22:00 Basic Aoi.M	21:00 ~ 22:00 jump to burn Moeka.Y		21:00 ~ 22:00 Back & Arm mitsuki.o					21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Moeka.Y	

pilates K ちはら台

【 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 Waist mitsuki.o	close	10:30 ~ 11:30 Waist Moeka.Y	10:30 ~ 11:30 jump to burn Moeka.Y	close	10:30 ~ 11:30 Basic mitsuki.o	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kurumi.U	10:30 ~ 11:30 Basic mitsuki.o			
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Aoi.M		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Aoi.M	12:30 ~ 13:00 Back & Arm Moeka.Y		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Aoi.M	12:00 ~ 13:00 Basic mitsuki.o	12:00 ~ 13:00 Waist Aoi.M			
14:30 ~ 15:30 Basic mitsuki.o		13:30 ~ 14:30 Basic Moeka.Y	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm mitsuki.o	13:30 ~ 14:30 Waist Kurumi.U	14:30 ~ 15:30 Back & Arm mitsuki.o	
16:30 ~ 17:30 Back & Arm Aoi.M		17:30 ~ 18:30 Basic Kurumi.U					18:00 ~ 19:00 Back & Arm mitsuki.o	18:00 ~ 19:00 Waist mitsuki.o	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Kurumi.U	18:00 ~ 19:00 Basic Moeka.Y
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Aoi.M		19:30 ~ 20:30 Basic mitsuki.o					19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Aoi.M	19:30 ~ 20:30 Basic mitsuki.o	19:30 ~ 20:30 jump to burn Moeka.Y	19:30 ~ 20:30 Waist Mari.y
21:00 ~ 22:00 Waist mitsuki.o		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Aoi.M					21:00 ~ 22:00 Basic Kurumi.U	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mari.y		

- 🟢：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。

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 Aoi.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Aoi.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist Hitomi.N	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mari.y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mitsuki.o	close	
	12:00 ~ 13:00 Waist Moeka.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Mari.y		12:00 ~ 13:00 Basic mitsuki.o	12:00 ~ 13:00 Back & Arm mitsuki.o	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Mari.y		
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Aoi.M			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Hitomi.N	13:30 ~ 14:30 Waist Moeka.Y	14:30 ~ 15:30 Basic mitsuki.o		
						15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Mari.y		16:30 ~ 17:30 Waist Mari.y
						17:30 ~ 18:30 jump to burn Moeka.Y		
						18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Moeka.Y		
						19:30 ~ 20:30 Back & Arm mitsuki.o		
						21:00 ~ 22:00 Basic mitsuki.o		
						21:00 ~ 22:00 Basic mitsuki.o		

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kurumi.U	10:30 ~ 11:30 Waist mitsuki.o	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mari.y	10:30 ~ 11:30 Waist Mari.y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Moeka.Y	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Aoi.M	12:30 ~ 13:30 jump to burn Moeka.Y		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Aoi.M	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Aoi.M	12:30 ~ 13:30 Waist Mari.y	
13:30 ~ 14:30 jump to burn Kurumi.U			13:30 ~ 14:30 Waist Mari.y	13:30 ~ 14:30 Basic Mari.y	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Mari.y	
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm Aoi.M	16:30 ~ 17:30 jump to burn Moeka.Y
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mari.y	

👉 : 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。