

pilates K 住道店		【 11/01 ~ 11/08 】	スケジュール		2025/10/28 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	close		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		close			close	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		2025/10/28 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	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Leg Lines		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	close		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		close			close	close	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

2025/10/28 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	
		close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
				jump to burn	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	
				Asuka.H	Maiya	Lica.I	
				close	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 🌱	Back & Spine	Hip & Leg 🌱					
Asuka.H	Asuka.H	Lica.I					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱					
Maiya	nono	Lica.I					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Pilates Barre	Shape up waist	Release&Strength					
Asuka.H	nono	Asuka.H					

pilates K 住道店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/28 更新

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