

pilatesK 藤店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール					
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Pilates Barre	Body Balance		Pilates Cardio	Basic	Stretch & Conditioning		Basic
aina.K	Rinka.T		Rinka.T	Shiori.S	aina.K		Kaho.h
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Waist spXmas		Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Waist spXmas
Kaho.h	Shiori.S		aina.K	aina.K	Hana.S		Shiori.S
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Basic			Hip & Leg	Basic	Pilates Barre		Back & Arm
Kaho.h			Rinka.T	Shiori.S	aina.K		Kaho.h
close		close	close	close	close	close	close
close							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 19:00
Waist spXmas	Basic	Waist spXmas	Stretch & Conditioning	Body Balance	Shape up waist		Body Balance
Shiori.S	Kaho.h	Shiori.S	aina.K	aina.K	Hana.S		Rinka.T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30		19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio	Hip & Leg	Basic	Waist spXmas		Waist spXmas		Basic
Kaho.h	Rinka.T	aina.K	Shiori.S		Shiori.S		Shiori.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Waist spXmas	Basic	Waist spXmas	Basic				Shape up waist
Shiori.S	Kaho.h	Shiori.S	Shiori.S				Rinka.T

■：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時間前を切ってのキャンセル時は時間外キャンセルとなります。
- ※時間外キャンセルが2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限となります。

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール								2025/12/03	更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30 Waist spXmas 🎄 Shiori.S		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🎄 aina.K	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rinka.T	10:30 ~ 11:30 Basic 🎄 Shiori.S		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🎄 aina.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🎄 Rinka.T		
12:30 ~ 13:30 Basic 🎄 Kaho.h		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Kaho.h	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre aina.K	12:30 ~ 13:30 Waist spXmas 🎄 Kaho.h		12:00 ~ 13:00 Basic 🎄 Shiori.S	12:30 ~ 13:30 Body Balance aina.K		
close		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre aina.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🎄 Rinka.T	14:30 ~ 15:30 Basic 🎄 Shiori.S		13:30 ~ 14:30 Basic 🎄 aina.K	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning aina.K	close	close
close		close	close	close		close	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre TOWA.s	18:00 ~ 19:00 Basic 🎄 Rinka.T	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🎄 Kaho.h			close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🎄 Rinka.T	18:00 ~ 19:00 Basic 🎄 Kaho.h		
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rinka.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🎄 Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Basic 🎄 Kaho.h			close	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas 🎄 Shiori.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre aina.K		
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🎄 aina.K	21:00 ~ 22:00 Basic 🎄 TOWA.s	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🎄 Kiko.M				21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Rinka.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🎄 Kaho.h		

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール							
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre aina.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🎄 Shiori.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rinka.T					
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🎄 Kiko.M	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Rinka.T	12:30 ~ 13:30 Basic 🎄 Kaho.h					
close	close	close	close	close	close	close	
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre aina.K	18:00 ~ 19:00 Waist 🎄 Shiori.S	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🎄 Rinka.T	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Kaho.h				
19:30 ~ 20:30 Basic 🎄 Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🎄 Kiko.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🎄 aina.K	13:30 ~ 14:30 Waist 🎄 Shiori.S	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🎄 Rinka.T			
21:00 ~ 22:00 Waist spXmas 🎄 Kaho.h	21:00 ~ 22:00 Basic 🎄 Shiori.S		17:30 ~ 18:30 Basic 🎄 Shiori.S				

💡 : 体験可能レッスン

・クラスの種別お式ラ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。

・予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前まで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。