

pilatesK 蔵店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist spXmas 🍷		Back & Arm 🍷	Shape up waist	Basic 🍷		Back & Arm 🍷	Hip & Leg 🍷	
Shiori.S		aina.K	Rinka.T	Shiori.S		aina.K	Rinka.T	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic 🍷		Pilates Cardio	Pilates Barre	Waist spXmas 🍷		Basic 🍷	Body Balance	
Kaho.h		Kaho.h	aina.K	Kaho.h		Shiori.S	aina.K	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Pilates Barre	Hip & Leg 🍷	Basic 🍷		Stretch & Conditioning 🍷		
		aina.K	Rinka.T	Shiori.S		aina.K		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
	Basic 🍷		Back & Arm 🍷					
	aina.K		Kaho.h					
	close		close					
	17:30 ~ 18:30							
	Body Balance							
	Rinka.T	close	close	close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00			
Pilates Barre	Basic 🍷				Stretch & Conditioning 🍷	Hip & Leg 🍷	Basic 🍷	
TOWA.s	Kiko.M				Rinka.T	Kaho.h		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio	Back & Arm 🍷	Basic 🍷	close	close	close	Waist spXmas 🍷	Pilates Barre	
Rinka.T	Kaho.h	Kaho.h				Shiori.S	aina.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Stretch & Conditioning 🍷	Basic 🍷	Hip & Leg 🍷				Pilates Cardio	Back & Arm 🍷	
aina.K	TOWA.s	Kiko.M				Rinka.T	Kaho.h	

pilatesK 蔵店		【 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
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Pilates Barre	Basic 🍷	Body Balance			
	aina.K	Shiori.S	Rinka.T			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Stretch & Conditioning 🍷	Pilates Cardio	Basic 🍷			
	Kiko.M	Rinka.T	Kaho.h			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Back & Arm 🍷	Waist 🍷	Hip & Leg 🍷			
	aina.K	Shiori.S	Rinka.T			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Hip & Leg 🍷	Pilates Cardio			
		Rinka.T	Kaho.h			
		close				
		17:30 ~ 18:30				
		Basic 🍷				
		Shiori.S				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close		
Pilates Barre	Waist 🍷					
aina.K	Shiori.S					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic 🍷	Stretch & Conditioning 🍷					
Kaho.h	Kiko.M					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close		
Waist spXmas 🍷	Basic 🍷					
Kaho.h	Shiori.S					

🍷：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。