

pilatesK 列才鷺宮店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/21 更新	
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08		
月	火	水	木	金	土	日	月		
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Momoka.Y	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Rinako.M	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Noah.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Rinako.M		
	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 MIO.N	12:30 ~ 13:30 Body Balance Rinako.M		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Himeno.s	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 MIO.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌿 Himeno.s	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🌿 Himeno.s		
	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas 🌿 Momoka.Y	14:00 ~ 15:00 Back & Arm 🌿 Momoka.Y		13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Rinako.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 Noah.M	14:30 ~ 15:30 jump to burn Noah.M	close		
	close	close		close	15:00 ~ 16:00 Waist spXmas 🌿 MIO.N	16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 MIO.N			
					16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 Noah.M				
	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌿 Rinako.M		17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Himeno.s	18:00 ~ 19:00 jump to burn MIO.N	close	17:30 ~ 18:30 Waist spXmas 🌿 Noah.M		
	19:00 ~ 20:00 jump to burn MIO.N	19:00 ~ 20:00 Back & Spine Rinako.M		19:00 ~ 20:00 Waist spXmas 🌿 Noah.M	19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🌿 MIO.N		19:00 ~ 20:00 Basic 🌿 Noah.M		
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🌿 Rinako.M	20:30 ~ 21:30 Waist spXmas 🌿 MIO.N	20:30 ~ 21:30 Basic 🌿 Himeno.s	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 🌿 Himeno.s	20:30 ~ 21:30 Pilates Workout Rinako.M					

pilatesK 列材鷺宮店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Pilates Barre	Waist spXmas 🌿		jump to burn	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿		
Himeno.s	Noah.M		MIO.N	KALi	Rinako.M	MIO.N	MALi		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		
Hip & Leg 🌿	Release&Strength		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Shape up waist	Basic 🌿		
Rinako.M	Rinako.M		Himeno.s	Himeno.s	MIO.N	Noah.M	MIO.N		
13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30		
Back & Arm 🌿	jump to burn		Back & Arm 🌿	Waist spXmas 🌿	Release&Strength		Leg Lines		
Rinako.M	Noah.M		MIO.N	KALi	Rinako.M		MALi		
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		close	close	
					Stretch & Conditioning 🌿				Waist spXmas 🌿
					Himeno.s				MIO.N
					16:30 ~ 17:30				
					Hip & Leg 🌿				
					KALi				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Pilates Workout	Pilates Barre	Basic 🌿			Pilates Barre	jump to burn
MIO.N	MIO.N	Rinako.M	Himeno.s	Himeno.s	Himeno.s			MIO.N	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Back & Spine	Shape up waist	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Waist spXmas 🌿	Back & Arm 🌿			
Rinako.M	Noah.M	MIO.N	Rinako.M		Noah.M	Himeno.s			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
jump to burn	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Release&Strength		Back & Arm 🌿	Pilates Barre			
MIO.N	MIO.N	Rinako.M	Rinako.M		Himeno.s	Himeno.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。

pilatesK 刈薙宮店		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール						2025/11/21 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic 🌱		Leg Lines	Release&Strength	Basic 🌱	Pilates Workout	Back & Spine	Waist spXmas 🌱	
Noah.M		Nazuna.A	Rinako.M	Noah.M	Rinako.M	Rinako.M	Noah.M	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pilates Barre		Back & Spine	jump to burn	Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Waist spXmas 🌱	jump to burn	
Himeno.s		Rinako.M	Noah.M	MIO.N	Himeno.s	MIO.N	Noah.M	
14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	
Waist spXmas 🌱		Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	Shape up waist		Body Balance	Back & Arm 🌱	
Noah.M		Nazuna.A	Rinako.M	Noah.M		Rinako.M	Himeno.s	
close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close
			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱				
			Noah.M	MIO.N				
			16:30 ~ 17:30					
			Waist spXmas 🌱					
Noah.M								
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Shape up waist	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Pilates Workout	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Pilates Barre	
Noah.M	Himeno.s	Himeno.s	Rinako.M	Rinako.M	MIO.N		Himeno.s	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	
Basic 🌱	jump to burn	Release&Strength		Pilates Barre	Basic 🌱		Release&Strength	
Himeno.s	Noah.M	Rinako.M		Himeno.s	Noah.M		Rinako.M	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Waist spXmas 🌱	Shape up waist		Basic 🌱	
MIO.N	Noah.M	Himeno.s		Noah.M	Noah.M	Rinako.M		

pilatesK 刈薙宮店		【 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	10:30 ~ 11:30	close	close	
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn			
	Himeno.s	Noah.M	MIO.N	Noah.M			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱			
	Himeno.s	Himeno.s	Noah.M	MIO.N			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			
	Shape up waist	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱			
	Noah.M	Noah.M	MIO.N	Noah.M			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
		Pilates Barre	Shape up waist	Basic 🌱			
		Himeno.s	Noah.M	MIO.N			
		16:30 ~ 17:30	close	close			
		Basic 🌱					
	Noah.M						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	close	close			
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱					
Himeno.s	MIO.N	Himeno.s					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00						
Waist spXmas 🌱	Basic 🌱						
MIO.N	Noah.M						
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						
Pilates Barre	jump to burn						
Himeno.s	MIO.N						

🌱 : 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。