

pilatesK センター北店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/13 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	10:30 ~ 11:30	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Basic 🌱	Shape up waist		Basic 🌱	Shape up waist	Basic 🌱		
	Haruna.H	natsuko		Haruna.H	Nozomi.K	MOMOKA.K		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Pilates Cardio	Basic 🌱		jump to burn	Hip & Leg 🌱	Back & Spine		
	Minami	Haruna.H		Nozomi.K	MOMOKA.K	Minami		
	13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Hip & Leg 🌱			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist spXmas		
	Haruna.H			Haruna.H	Haruna.H	MOMOKA.K		
	~	~	~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Back & Arm 🌱	Leg Lines		
	~	~	~	~	Nozomi.K	Minami		
	~	~	~	~	~	~		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	~		
	Waist spXmas	Hip & Leg 🌱	jump to burn	Pilates Cardio	Body Balance			
	MOMOKA.K	Haruna.H	Nozomi.K	Minami	MOMOKA.K			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~		
	Back & Spine	Body Balance	Basic 🌱	Back & Arm 🌱				
	Minami	MOMOKA.K	MOMOKA.K	Nozomi.K				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~		
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist spXmas	Leg Lines				
	MOMOKA.K	Haruna.H	Nozomi.K	Minami				
	close							close

pilatesK センター北店		【 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
Waist spXmas Nozomi.K	Basic 🌸 Haruna.H		Shape up waist Minami	Basic 🌸 MOMOKA.K	Back & Spine Minami		Back & Arm 🌸 miku.I
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🌸 MOMOKA.K	Body Balance MOMOKA.K		Basic 🌸 Haruna.H	Pilates Cardio Minami	Basic 🌸 Haruna.H		Shape up waist Nozomi.K
13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
jump to burn Nozomi.K			Back & Arm 🌸 Minami	Hip & Leg 🌸 Haruna.H	Back & Arm 🌸 Minami		Stretch & Conditioning 🌸 miku.I
~	~	~	~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	~
				Body Balance MOMOKA.K	Hip & Leg 🌸 Haruna.H		
~	~	~	~	~	~	~	~
~	~	~	~	17:30 ~ 18:30			
				Leg Lines natsuko			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	~	18:00 ~ 19:00
Basic 🌸 Haruna.H	Back & Spine Minami		Basic 🌸 Minami	Waist spXmas MOMOKA.K			Hip & Leg 🌸 Haruna.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio Minami	Back & Arm 🌸 MOMOKA.K	Stretch & Conditioning 🌸 U.	Leg Lines Minami				Waist spXmas Nozomi.K
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~	21:00 ~ 22:00
Leg Lines Minami	Hip & Leg 🌸 Minami	Shape up waist Minami	Body Balance MOMOKA.K				Basic 🌸 Haruna.H

■：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時間前までにお願いしております。
- ※時間外キャンセルが1回目で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール					2025/11/13 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	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Leg Lines			Back & Arm	Waist spXmas	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Basic
Minami		Nozomi.K	Nozomi.K	natsuko		Miku.i	MOMOKA.K
12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg		Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Waist spXmas	Pilates Cardio	
Haruna.H		Haruna.H	Haruna.H	MOMOKA.K	MOMOKA.K	Minami	
~	~	jump to burn	Shape up waist	Back & Spine		Back & Arm	
		Nozomi.K	Nozomi.K	natsuko		Miku.i	
~	~	~	~	Hip & Leg	Basic		
				Haruna.H	MOMOKA.K		
~	~	~	~	~	~	~	~
				17:30 ~ 18:30	Back & Arm		
				Nozomi.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		~	~	18:00 ~ 19:00
jump to burn	Hip & Leg	Back & Spine				Basic	Waist spXmas
Nozomi.K	Haruna.H	Minami				Haruna.H	Nozomi.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		~	~	19:30 ~ 20:30
Basic	Pilates Cardio	Basic				Body Balance	Hip & Leg
Haruna.H	Nozomi.K	Haruna.H				MOMOKA.K	Haruna.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		~	~	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Basic	Shape up waist				Hip & Leg	jump to burn
Nozomi.K	natsuko	Minami				Haruna.H	Nozomi.K

close

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール					12/31	
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Pilates Cardio	Basic	Back & Arm			
	Minami	Nozomi.K	Haruna.H			
~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Basic	Waist spXmas	Leg Lines			
	Nozomi.K	natsuko	Minami			
~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Back & Spine	Hip & Leg	Basic			
	Minami	MOMOKA.K	Haruna.H			
~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Leg Lines	Back & Spine			
		natsuko	Minami			
~	~	~	~	17:30 ~ 18:30	Pilates Cardio	
				Nozomi.K		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			~	~	
Back & Arm	Hip & Leg					
miku.i	MOMOKA.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			~	~	
Basic	Shape up waist					
Haruna.H	Nozomi.K					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			~	~	
Waist spXmas	Back & Arm					
miku.i	MOMOKA.K					

close

close

close

■ : 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。