

スケジュール

2025/11/13

1739

12/01 月	12/02 火	12/03 水	12/04 木	12/05 金	12/06 土	12/07 日	12/08 月
close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍌 Haruna.H	10:30 ~ 11:30 Shape up waist natsuko	~	10:30 ~ 11:30 Basic 🍌 Haruna.H	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Nozomi.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🍌 MOMOKA.K	close
	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Minami	12:30 ~ 13:30 Basic 🍌 Haruna.H	~	12:00 ~ 13:00 jump to burn Nozomi.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍌 MOMOKA.K	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Minami	
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍌 Haruna.H	~	~	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍌 Haruna.H	13:30 ~ 14:30 Basic 🍌 Haruna.H	14:30 ~ 15:30 Waist spXmas MOMOKA.K	
	~	~	~	~	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🍌 Nozomi.K	16:30 ~ 17:30 Leg Lines Minami	
	~	~	~	~	~	~	
	~	~	~	~	17:30 ~ 18:30 Body Balance MOMOKA.K	~	
	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas MOMOKA.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍌 Haruna.H	18:00 ~ 19:00 jump to burn Nozomi.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Minami	~	~	
	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Minami	19:30 ~ 20:30 Body Balance MOMOKA.K	19:30 ~ 20:30 Basic 🍌 MOMOKA.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍌 Nozomi.K	~	~	
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍌 MOMOKA.K	21:00 ~ 22:00 Basic 🍌 Haruna.H	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas Nozomi.K	21:00 ~ 22:00 Leg Lines Minami	~	~	

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	close	10:30 ~ 11:30
Waist spXmas	Basic		Shape up waist	Basic	Back & Spine		Back & Arm
Nozomi.K	Haruna.H		Minami	MOMOKA.K	Minami		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	Body Balance		Basic	Pilates Cardio	Basic		Shape up waist
MOMOKA.K	MOMOKA.K		Haruna.H	Minami	Haruna.H		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			Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm		Stretch & Conditioning
Nozomi.K			Minami	Haruna.H	Minami		miku.I
~	~	~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		~
				Body Balance	Hip & Leg		
				MOMOKA.K	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	
Basic	Back & Spine	Basic	Waist spXmas			Hip & Leg	
Haruna.H	Minami	Minami	MOMOKA.K			Haruna.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	Stretch & Conditioning	Leg Lines			Waist spXmas	
Minami	MOMOKA.K	U.	Minami			Nozomi.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~	21:00 ~ 22:00	
Leg Lines	Hip & Leg	Shape up waist	Body Balance			Basic	
Minami	Minami	Minami	MOMOKA.K			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。

pilatesK センター北店

【 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	close	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
~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	~
		jump to burn	Shape up waist	Back & Spine		Back & Arm 🌱	
		Nozomi.K	Nozomi.K	natsuko		Miku.i	
~	~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		~	~
			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

pilatesK センター北店

【 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
~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	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					

🌱 : 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。