

| pilatesK ムパ <sup>®</sup> 太田川店 |                | 【 12/01 ~ 12/08 】 |               |                |                  | スケジュール        |         | 2025/11/18               | 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     | close         | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30 | close   |                          |               |               |       |       |  |  |
|                               | Basic 🌿        | Release&Strength  |               | Pilates Cardio | Basic 🌿          | Pilates Barre |         |                          |               |               |       |       |  |  |
|                               | minami.T       | Monami.O          |               | momoka.S       | YURIE.H          | YURIE.H       |         |                          |               |               |       |       |  |  |
|                               | 12:00 ~ 13:00  | 12:30 ~ 13:30     |               | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00    | 12:30 ~ 13:30 |         |                          |               |               |       |       |  |  |
|                               | Pre Basic      | Waist spXmas      |               | Basic 🌿        | Release&Strength | Waist spXmas  |         |                          |               |               |       |       |  |  |
|                               | YURIE.H        | minami.T          |               | minami.T       | Rise.H           | minami.T      |         |                          |               |               |       |       |  |  |
|                               | 13:30 ~ 14:30  | close             |               | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30    | 14:30 ~ 15:30 |         |                          |               |               |       |       |  |  |
|                               | Waist spXmas   |                   |               | Hip & Leg 🌿    | Waist spXmas     | Basic 🌿       |         |                          |               |               |       |       |  |  |
|                               | minami.T       |                   |               | momoka.S       | YURIE.H          | YURIE.H       |         |                          |               |               |       |       |  |  |
|                               | close          |                   |               | close          | close            | 15:30 ~ 16:30 |         | 16:30 ~ 17:30            |               |               |       |       |  |  |
|                               |                |                   |               |                |                  | Hip & Leg 🌿   |         | Stretch & Conditioning 🌿 |               |               |       |       |  |  |
|                               |                |                   |               |                |                  | Rise.H        |         | minami.T                 |               |               |       |       |  |  |
|                               |                |                   |               |                |                  | close         |         | close                    |               |               |       |       |  |  |
|                               |                |                   |               |                |                  | 17:30 ~ 18:30 |         |                          |               |               |       |       |  |  |
|                               |                |                   |               |                |                  | Basic 🌿       |         |                          |               |               |       |       |  |  |
|                               |                |                   |               |                |                  | Rise.H        |         |                          |               |               |       |       |  |  |
|                               |                |                   |               |                |                  | 18:00 ~ 19:00 |         | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | close | close |  |  |
|                               |                |                   |               |                |                  | Back & Arm 🌿  |         | Basic 🌿                  | Back & Arm 🌿  | Basic 🌿       |       |       |  |  |
|                               |                | momoka.S          | minami.T      |                |                  | momoka.S      | YURIE.H |                          |               |               |       |       |  |  |
|                               | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30     | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30  |                  |               |         |                          |               |               |       |       |  |  |
| Basic 🌿                       | Hip & Leg 🌿    | Waist spXmas      | Pilates Barre |                |                  |               |         |                          |               |               |       |       |  |  |
| YURIE.H                       | momoka.S       | minami.T          | YURIE.H       |                |                  |               |         |                          |               |               |       |       |  |  |
| 21:00 ~ 22:00                 | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00     | 21:00 ~ 22:00 | close          | close            |               |         |                          |               |               |       |       |  |  |
| Pilates Cardio                | Shape up waist | Basic 🌿           | Back & Arm 🌿  |                |                  |               |         |                          |               |               |       |       |  |  |
| momoka.S                      | momoka.S       | minami.T          | momoka.S      |                |                  |               |         |                          |               |               |       |       |  |  |

| pilatesK ムパ <sup>®</sup> 太田川店 |  | 【 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 | close         | 10:30 ~ 11:30    |
| Waist spXmas                  |  | Basic 🌿                  |                | Shape up waist           | Back & Arm 🌿   | Basic 🌿       |               | Pilates Cardio   |
| minami.T                      |  | minami.T                 |                | Honoka.T                 | Riko.S         | minami.T      |               | momoka.S         |
| 12:00 ~ 13:00                 |  | 12:30 ~ 13:30            |                | 12:00 ~ 13:00            | 12:00 ~ 13:00  | 12:30 ~ 13:30 |               | 12:00 ~ 13:00    |
| Basic 🌿                       |  | Pilates Barre            |                | Back & Arm 🌿             | Basic 🌿        | Hip & Leg 🌿   |               | Release&Strength |
| YURIE.H                       |  | YURIE.H                  |                | Honoka.T                 | YURIE.H        | momoka.S      |               | YURIE.H          |
| 13:30 ~ 14:30                 |  | close                    |                | 13:30 ~ 14:30            | 13:30 ~ 14:30  | 14:30 ~ 15:30 |               | 13:30 ~ 14:30    |
| Stretch & Conditioning 🌿      |  |                          |                | Basic 🌿                  | Hip & Leg 🌿    | Waist spXmas  |               | Back & Arm 🌿     |
| minami.T                      |  |                          |                | YURIE.H                  | Riko.S         | minami.T      |               | momoka.S         |
| close                         |  |                          |                | close                    | 15:30 ~ 16:30  | 16:30 ~ 17:30 |               | close            |
|                               |  |                          | Pilates Barre  |                          | Pilates Cardio |               |               |                  |
|                               |  |                          | YURIE.H        |                          | momoka.S       |               |               |                  |
|                               |  |                          | close          |                          | close          |               |               |                  |
|                               |  |                          | 17:30 ~ 18:30  |                          |                |               |               |                  |
| 18:00 ~ 19:00                 |  |                          | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |                  |
| Shape up waist                |  |                          | Hip & Leg 🌿    | Pilates Barre            | Waist spXmas   | close         | Basic 🌿       |                  |
| Natsume                       |  | momoka.S                 | YURIE.H        | minami.T                 | YURIE.H        |               |               |                  |
| 19:30 ~ 20:30                 |  | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30  |               |               |                  |
| Release&Strength              |  | Waist spXmas             | Basic 🌿        | Stretch & Conditioning 🌿 | Waist spXmas   |               |               |                  |
| YURIE.H                       |  | minami.T                 | momoka.S       | minami.T                 | minami.T       |               |               |                  |
| 21:00 ~ 22:00                 |  | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00  |               |               |                  |
| Back & Arm 🌿                  |  | Pilates Cardio           | Shape up waist | Hip & Leg 🌿              | close          | Basic 🌿       |               |                  |
| Natsume                       |  | momoka.S                 | momoka.S       | Honoka.T                 |                | minami.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 ラパ<sup>®</sup>太田川店

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/11/18 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    |
| Hip & Leg 🌿    |                          | Basic 🌿                  | Hip & Leg 🌿              | Pilates Cardio |       | Basic 🌿                  | Release&Strength |
| momoka.S       |                          | minami.T                 | momoka.S                 | Mio.K          |       | Mio.K                    | YURIE.H          |
| 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 🌿        |                          | Waist spXmas             | Stretch & Conditioning 🌿 | Back & Arm 🌿   |       | Hip & Leg 🌿              | Pilates Cardio   |
| Mami.I         |                          | YURIE.H                  | minami.T                 | momoka.S       |       | Mio.K                    | Mio.K            |
| close          |                          | 13:30 ~ 14:30            | 13:30 ~ 14:30            | 14:30 ~ 15:30  |       | 13:30 ~ 14:30            | close            |
|                |                          | Pilates Barre            | Back & Arm 🌿             | Basic 🌿        |       | Shape up waist           |                  |
|                |                          | YURIE.H                  | momoka.S                 | Mio.K          |       | momoka.S                 |                  |
|                |                          | close                    | 15:30 ~ 16:30            | 16:30 ~ 17:30  |       | close                    |                  |
|                |                          |                          | Basic 🌿                  | Waist spXmas   |       |                          |                  |
|                |                          |                          | minami.T                 | minami.T       |       |                          |                  |
|                |                          |                          | close                    |                |       |                          |                  |
|                |                          | 17:30 ~ 18:30            |                          |                |       |                          |                  |
|                |                          | Shape up waist           |                          |                |       |                          |                  |
|                |                          | momoka.S                 |                          |                |       |                          |                  |
| 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00            | close                    | close          | close | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00    |
| Shape up waist | Waist spXmas             | Basic 🌿                  |                          |                |       | Back & Arm 🌿             | Hip & Leg 🌿      |
| momoka.S       | minami.T                 | minami.T                 |                          |                |       | momoka.S                 | momoka.S         |
| 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30            |                          |                |       | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30    |
| Basic 🌿        | Stretch & Conditioning 🌿 | Pilates Cardio           |                          |                |       | Stretch & Conditioning 🌿 | Basic 🌿          |
| minami.T       | minami.T                 | momoka.S                 |                          |                |       | minami.T                 | minami.T         |
| 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00            |                          |                |       | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00    |
| Back & Arm 🌿   | Basic 🌿                  | Stretch & Conditioning 🌿 |                          |                |       | Waist spXmas             | Shape up waist   |
| momoka.S       | YURIE.H                  | minami.T                 |                          |                |       | minami.T                 | momoka.S         |

pilatesK ラパ<sup>®</sup>太田川店

【 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 |
|               | Waist 🍃          | Pilates Barre    | Basic 🍃        |       |       |       |
|               | ASUKA.K          | YURIE.H          | YURIE.H        |       |       |       |
|               | 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00    | 12:30 ~ 13:30  |       |       |       |
|               | Release&Strength | Basic 🍃          | Hip & Leg 🍃    |       |       |       |
|               | YURIE.H          | minami.T         | momoka.S       |       |       |       |
|               | 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30    | 14:30 ~ 15:30  |       |       |       |
|               | Basic 🍃          | Release&Strength | Back & Arm 🍃   |       |       |       |
|               | ASUKA.K          | YURIE.H          | momoka.S       |       |       |       |
|               | close            | 15:30 ~ 16:30    | 16:30 ~ 17:30  |       |       |       |
|               |                  | Waist 🍃          | Shape up waist |       |       |       |
|               |                  | minami.T         | momoka.S       |       |       |       |
|               |                  | close            |                |       |       |       |
|               |                  | 17:30 ~ 18:30    |                |       |       |       |
|               |                  | Basic 🍃          |                |       |       |       |
|               |                  | YURIE.H          |                |       |       |       |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00    | close            | close          | close | close |       |
| Basic 🍃       | Pilates Barre    |                  |                |       |       |       |
| momoka.S      | YURIE.H          |                  |                |       |       |       |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30    |                  |                |       |       |       |
| Waist spXmas  | Hip & Leg 🍃      |                  |                |       |       |       |
| minami.T      | momoka.S         |                  |                |       |       |       |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00    |                  |                |       |       |       |
| Hip & Leg 🍃   | Pilates Cardio   |                  |                |       |       |       |
| momoka.S      | momoka.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。