

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/11/26	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	close	close	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
					Back & Arm 🌸	Basic 🌸	Waist spXmas 🌸	Release&Strength	
					MOMOKA.I	MOMOKA.I	JUKA.W	JUKA.W	
					12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
					Hip & Leg 🌸	Shape up waist	Leg Lines	Back & Arm 🌸	
					airi.m	Ai.Y	Kanoka	MOMOKA.I	
					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
					Basic 🌸	Waist spXmas 🌸	Stretch & Conditioning	Basic 🌸	
					MOMOKA.I	MOMOKA.I	Ai.Y	JUKA.W	
					15:00 ~ 16:00	Pilates Cardio		close	
close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
					Leg Lines	Stretch & Conditioning	Hip & Leg 🌸	Waist spXmas 🌸	close
					Kanoka	Ai.Y	airi.m	JUKA.W	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
					Basic 🌸	Hip & Leg 🌸	jump to burn	MOMOKA.I	
					airi.m	airi.m	Ai.Y		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close
					Body Balance	Shape up waist	Basic 🌸		
					Kanoka	Ai.Y	airi.m		
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								12/15	12/16
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16		
火	水	木	金	土	日	月	火		
close	close	close	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
					Leg Lines	Basic 🌸	Shape up waist	Stretch & Conditioning	Pilates Barre
					Kanoka	airi.m	Ai.Y	Kanoka	
					12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
					Basic 🌸	Waist spXmas 🌸	Hip & Leg 🌸	Basic 🌸	Stretch & Conditioning
					MOMOKA.I	MOMOKA.I	JUKA.W	JUKA.W	Ai.Y
					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
					Body Balance	Hip & Leg 🌸	jump to burn	Shape up waist	Leg Lines
					Kanoka	airi.m	Ai.Y	Ai.Y	Kanoka
					15:00 ~ 16:00	MOMOKA.I		close	
close	close	close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	jump to burn	Release&Strength	
						airi.m	JUKA.W	close	close
					close				
					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 🌸	Back & Arm 🌸	Hip & Leg 🌸	Waist spXmas 🌸
					Ai.Y	airi.m	MOMOKA.I	airi.m	airi.m
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
					Back & Arm 🌸	jump to burn	Shape up waist	Release&Strength	Basic 🌸
					MOMOKA.I	Ai.Y	Ai.Y	JUKA.W	airi.m
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Stretch & Conditioning	Basic 🌸	Waist spXmas 🌸	Hip & Leg 🌸	JUKA.W	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
					Ai.Y	JUKA.W	JUKA.W	airi.m	airi.m
Ai.Y	Ai.Y	JUKA.W	JUKA.W	JUKA.W	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Waist spXmas 🌸	jump to burn	Ai.Y
							airi.m		Ai.Y

\*: 体験可能なレッスン  
 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。

pilatesK 龜有店								【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール				2025/11/26 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	月	火	水			
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			
Back & Arm		Basic	Release&Strength	Waist spXmas		Hip & Leg	Stretch & Conditioning						
MOMOKA.I		airi.m	JUKA.W	airi.m		airi.m	Ai.Y						
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Shape up waist		Release&Strength	Basic	Body Balance					jump to burn	Hip & Leg			
Ai.Y		JUKA.W	MOMOKA.I	Kanoka					Ai.Y	airi.m			
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Basic		Waist spXmas	Back & Arm	Basic					Waist spXmas	Pilates Cardio			
Ai.Y		airi.m	JUKA.W	airi.m					airi.m	未確定			
close		close		close		close		close		close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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		Waist spXmas	Back & Arm	Basic		Release&Strength	Waist spXmas						
airi.m		MOMOKA.I	JUKA.W	MOMOKA.I		未確定	MOMOKA.I						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Waist spXmas		Basic	Shape up waist						Pilates Cardio	Pilates Barre			
MOMOKA.I		JUKA.W	Ai.Y						未確定	未確定			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg		Back & Arm	Basic			Basic	Release&Strength						
airi.m		MOMOKA.I	Ai.Y						MOMOKA.I	未確定			

pilatesK 龜有店								【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール					
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31		月	火	水			
木	金	土	日	月	火	水							
close		close		close		close		close		close			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30										
Waist		Pilates Cardio	Basic										
MOMOKA.I		未確定	MOMOKA.I										
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30											
Basic		Pilates Barre	Shape up waist										
airi.m		未確定	Ai.Y										
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30											
Back & Arm		Shape up waist	Back & Arm										
MOMOKA.I		Ai.Y	MOMOKA.I										
15:00 ~ 16:00	Stretch & Conditioning	close											
Ai.Y													
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30												
Hip & Leg		Pilates Cardio											
JUKA.W		未確定											
close		close		close		close		close		close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00											
Body Balance		Release&Strength	Waist										
Kanoka		JUKA.W	JUKA.W										
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30												
Waist spXmas		Hip & Leg											
MOMOKA.I		airi.m											
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00												
Leg Lines		Pilates Barre											
Kanoka		未確定											

■ : 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。