

pilatesK 住道店		【 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 Hip & Leg 🌱	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas 🌱	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas 🌱	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout	close		
	Lica.I	Lica.I		Lica.I	Lica.I	RIO			
	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas 🌱	12:30 ~ 13:30 Leg Lines		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌱	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🌱	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱			
	Lica.I	RIO		Maiya	Maiya	Asuka.H			
	13:30 ~ 14:30 Pre Basic 🌱	close		13:30 ~ 14:30 Basic 🌱	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱	14:30 ~ 15:30 Leg Lines			
	RIO			Lica.I	Lica.I	RIO			
	close			close	close	15:00 ~ 16:00 Basic 🌱		16:30 ~ 17:30 Body Balance	
						Lica.I		Asuka.H	
						17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌱			
	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas 🌱	18:00 ~ 19:00 Body Balance			
	Maiya			Lica.I	RIO	Asuka.H			
	19:30 ~ 20:30 Back & Spine			19:30 ~ 20:30 Basic 🌱	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🌱	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout			
	Asuka.H			Maiya	Maiya	RIO			
	21:00 ~ 22:00 jump to burn	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱		21:00 ~ 22:00 Basic 🌱	21:00 ~ 22:00 Shape up waist				
	Asuka.H	Maiya		Maiya	Asuka.H				

pilatesK 住道店		【 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	
jump to burn		Back & Spine				Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Shape up waist				Back & Arm 🌱	
Asuka.H		Asuka.H				Maiya		Maiya		Asuka.H				Maiya	
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 🌱		Stretch & Conditioning 🌱				Body Balance		Basic 🌱		Back & Spine				Pilates Workout	
Maiya		Lica.I				RIO		Lica.I		Asuka.H				RIO	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Shape up waist						Hip & Leg 🌱		Stretch & Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱				Basic 🌱	
Asuka.H						RIO		Maiya		Maiya				Maiya	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Waist spXmas 🌱				Basic 🌱							
				Lica.I				Maiya							
				17:30 ~ 18:30											
				Hip & Leg 🌱											
Lica.I															
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00			
Back & Arm 🌱		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		jump to burn						Pilates Barre			
Maiya		RIO		RIO		Asuka.H						Lica.I			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30			
Waist spXmas 🌱		Back & Arm 🌱		Body Balance		Basic 🌱						Basic 🌱			
RIO		Maiya		Asuka.H		Lica.I						RIO			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00			
Leg Lines		Pilates Workout		Pilates Barre		Waist spXmas 🌱						Hip & Leg 🌱			
RIO		RIO		Asuka.H		Asuka.H						Lica.I			

🌱：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 住道店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Shape up waist		Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿		Body Balance	Hip & Leg 🌿				
RIO		Maiya	Asuka.H	Maiya		RIO	Maiya				
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 🌿		Pilates Barre	Back & Spine	Body Balance		Hip & Leg 🌿	Waist spXmas 🌿				
Maiya		Asuka.H	Asuka.H	RIO		RIO	Lica.I				
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	close		
		jump to burn	Waist spXmas 🌿	Basic 🌿		Pilates Barre					
		Asuka.H	Lica.I	Maiya		Lica.I					
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close					
			jump to burn	Leg Lines							
			Asuka.H	RIO							
			17:30 ~ 18:30								
		Pilates Barre									
		Lica.I									
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Waist spXmas 🌿	jump to burn				Back & Spine				
Lica.I	Lica.I	Lica.I	Asuka.H				Asuka.H				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30				
Waist spXmas 🌿	Leg Lines	Body Balance				Basic 🌿	Pilates Barre				
Lica.I	RIO	RIO				Lica.I	Asuka.H				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🌿	Pilates Workout	Pre Basic 🌿				Stretch & Conditioning 🌿	Body Balance				
Maiya	RIO	RIO			Asuka.H	RIO					

pilatesK 住道店		【 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	
	Leg Lines	Pilates Barre	Pre Basic 🍌				
	RIO	Asuka.H	RIO				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌	Waist 🍌				
	Lica.I	Maiya	Lica.I				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Pilates Barre	Body Balance	Leg Lines				
	Lica.I	Asuka.H	RIO				
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Back & Arm 🍌	Pilates Barre				
		Maiya	Lica.I				
		17:30 ~ 18:30					
	Shape up waist						
	Asuka.H						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
jump to burn	Hip & Leg 🍌						
Asuka.H	RIO						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌						
Maiya	Maiya						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Waist spXmas 🍌	Basic 🍌						
Asuka.H	Maiya						

 : 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。