

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08																
木	金	土	日	月	火	水	木																
close	close	close	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close																
					Basic 🏆	Waist 🏆																	
					Mao	Mao																	
					12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30																	
					Waist 🏆	Basic 🏆																	
					Airi.F	Ayu.N																	
					close	close																	
								close	close														
										close	close												
												close	close										
														close	close								
																close	close						
																		close	close				
																				close	close		
																						close	close
close	close																						
		close	close																				
				close	close																		
						close	close																
								close	close														
										close	close												
												close	close										
														close	close								
																close	close						
																		close	close				
close	close																						
		close	close																				
				close	close																		
						close	close																
								close	close														
										close	close												
												close	close										
														close	close								
																close	close						
																		close	close				
close	close																						
		close	close																				
				close	close																		
						close	close																
								close	close														
										close	close												
												close	close										
														close	close								
																close	close						
																		close	close				
close	close																						
		close	close																				
				close	close																		
						close	close																
								close	close														
										close	close												
												close	close										
														close	close								
																close	close						
																		close	close				
close	close																						
		close	close																				
				close	close																		
						close	close																
								close	close														
										close	close												
												close	close										
														close	close								
																close	close						
																		close	close				
close	close																						
		close	close																				
				close	close																		
						close	close																
								close	close														
										close	close												
												close	close										
														close	close								
																close	close						
																		close	close				
close	close																						
		close	close																				
				close	close																		
						close	close																
								close	close														
										close	close												
												close	close										
														close	close								
																close	close						
																		close	close				
close	close																						
		close	close																				
				close	close																		
						close	close																
								close	close														
										close	close												
												close	close										
														close	close								
																close	close						
																		close	close				
close	close																						
		close	close																				
				close	close																		
						close	close																
								close	close														
										close	close												
												close	close										
														close	close								
																close	close						
																		close	close				
close	close																						
		close	close																				
				close	close																		
						close	close																
								close	close														
										close	close												
												close	close										
														close	close								
																close	close						
																		close	close				
close	close																						
		close	close																				
				close	close																		
						close	close																
								close	close														
										close	close												
												close	close										
														close	close								
																close	close						
																		close	close				
close	close																						
		close	close																				
				close	close																		
						close	close																
								close	close														
										close	close												
												close	close										
														close	close								
																close	close						
																		close	close				
close	close																						
		close	close																				
				close	close																		
						close	close																
								close	close														
										close	close												
												close	close										
														close	close								
																close	close						
																		close	close				
close	close																						
		close	close																				
				close	close																		
						close	close																
								close	close														
										close	close												
												close	close										
														close	close								
																close	close						
																		close	close				
close	close																						
		close	close																				
				close	close																		
						close	close																
								close	close														
										close	close												
												close	close										
														close	close								
																close	close						
																		close	close				
close	close																						
		close	close																				
				close	close																		
						close	close																
								close	close														
										close	close												
												close	close										
														close	close								
																close	close						
																		close	close				
close	close																						
		close	close																				
				close	close																		
						close	close																
								close	close														
										close	close												
												close	close										
														close	close								
																close	close						
																		close	close				
close	close																						
		close	close																				
				close	close																		
						close	close																
								close	close														
										close	close												
												close	close										
														close	close								
																close	close						
																		close	close				
close	close																						
		close	close																				
				close	close																		
						close	close																
								close	close														
										close	close												
												close	close										
														close	close								
																close	close						
																		close	close				
close	close																						
		close	close																				
				close	close																		
						close	close																
								close	close														
										close	close												
												close	close										
														close	close								
																close	close						
																		close	close				
close	close																						
		close	close																				
				close	close																		
						close	close																
								close	close														
										close	close												
												close	close										
														close	close								

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16												
金	土	日	月	火	水	木	金												
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30												
Stretch & Conditioning 🏃	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Stretch & Conditioning 🏃		Basic 🏋️												
Mao	Mao	Ayu.N		Ayu.N	Airi.F		Ayu.N												
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30												
Waist 🏋️	Basic 🏋️	Waist 🏋️		Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️		Hip & Leg 🏋️												
Airi.F	Airi.F	Airi.F		Airi.F	Mao		Mao												
close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		close	close		close	close											
	Waist 🏋️	Basic 🏋️																	
	Airi.F	Airi.F																	
	close	16:30 ~ 17:30																	
		Hip & Leg 🏋️																	
	17:00 ~ 18:00	Ayu.N																	
		close																	
	Hip & Leg 🏋️	close																	
	Mao																		
	close																		
18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00												
Basic 🏋️				Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️												
Airi.F				Ayu.N	Ayu.N	Airi.F	Airi.F												
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30												
Hip & Leg 🏋️				Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	Stretch & Conditioning 🏃												
Ayu.N				Mao	Airi.F	Airi.F	Mao												

🌱：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。

2025/12/07 更新

pilatesK 香椎浜		【 01/25 ~ 01/31 】					スケジュール		
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31			
日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Waist 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Waist 🏊	Hip & Leg 🏊			
Mao		未定	Mao		Airi.F	Ayu.N			
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
Back & Arm 🏊		Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Back & Arm 🏊	Basic 🏊			
Ayu.N		Mao	未定		Ayu.N	Airi.F			
14:30 ~ 15:30		close	close		close	close	14:30 ~ 15:30		
Hip & Leg 🏊							Back & Arm 🏊		
Mao							Ayu.N		
16:30 ~ 17:30							close		
Basic 🏊	17:00 ~ 18:00								
Ayu.N	close	close	close	close	Waist 🏊				
close					Airi.F				
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
					Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	
					Airi.F	Mao	Mao	Airi.F	
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Waist 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	未定					
Airi.F	Mao	Mao							

- ※ 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週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、翌月の体験可能回数1回に制限されます。