

| 【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール | | | | | | | |
|--------------------------|-------|----------------------|------------------|-------|----------------|---------------|----------------------|
| 01/01 | 01/02 | 01/03 | 01/04 | 01/05 | 01/06 | 01/07 | 01/08 |
| 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 |
| | | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | |
| | | Hip&Leg | Waist | | Hip&Leg | Waist | |
| | | momoka.S | YURIE.H | | Mio.K | minami.T | |
| | | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | |
| | | Stretch&Conditioning | Basic | | Back&Arm | Pilates Barre | |
| | | minami.T | Mio.K | | momoka.S | YURIE.H | |
| | | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 | | |
| | | Back&Arm | Release&Strength | | Basic | | |
| | | momoka.S | YURIE.H | | Mio.K | | |
| | | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | | | |
| | | Basic | Back&Arm | | | | |
| | | minami.T | Mio.K | | | | |
| close | close | close | | close | close | | close |
| | | 17:30 ~ 18:30 | Shape up waist | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| | | momoka.S | | | Basic | Back&Arm | Stretch&Conditioning |
| | | | | | minami.T | Mio.K | minami.T |
| | | | | close | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |
| | | | | | Waist | jump to burn | Basic |
| | | | | | minami.T | momoka.S | minami.T |
| | | | | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |
| | | | | | Pilates Cardio | Hip&Leg | Shape up waist |
| | | | | | momoka.S | momoka.S | momoka.S |

| 【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール | | | | | | | |
|--------------------------|---------------|------------------|-------|----------------------|---------------|----------------|----------------------|
| 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 | | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | | 10:30 ~ 11:30 |
| Back&Arm | Basic | jump to burn | | Basic | jump to burn | | Pilates Barre |
| Mio.K | minami.T | momoka.S | | momoka.S | momoka.S | | YURIE.H |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 |
| Basic | Hip&Leg | Release&Strength | | Stretch&Conditioning | Back&Arm | | Back&Arm |
| YURIE.H | Mio.K | YURIE.H | | minami.T | Mio.K | | Mio.K |
| 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 | | | 13:30 ~ 14:30 |
| Pilates Barre | Basic | Hip&Leg | | Shape up waist | | | Release&Strength |
| YURIE.H | Mio.K | momoka.S | | momoka.S | | | YURIE.H |
| | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | | close | | close |
| | Waist | Pilates Barre | | | | | |
| | minami.T | YURIE.H | | | | | |
| close | close | | close | close | | | close |
| | 17:30 ~ 18:30 | Back&Arm | | | | | |
| | Mio.K | | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | | | close | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| Hip&Leg | | | | Pilates Barre | Waist | Basic | Waist |
| Mio.K | | | | YURIE.H | minami.T | minami.T | YURIE.H |
| 19:30 ~ 20:30 | | close | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |
| Waist | | | | Basic | Hip&Leg | Shape up waist | Basic |
| minami.T | | | | minami.T | momoka.S | momoka.S | minami.T |
| 21:00 ~ 22:00 | | | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |
| Basic | | | | Waist | Basic | Pilates Cardio | Stretch&Conditioning |
| minami.T | | | | YURIE.H | minami.T | momoka.S | 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時間前まで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 ラバ太田川店 | | 【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール | | | | 2025/12/14 | |
|------------------|---------------|--------------------------|----------------|----------------------|------------------|----------------------|---------------|
| 01/17 | 01/18 | 01/19 | 01/20 | 01/21 | 01/22 | 01/23 | 01/24 |
| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 |
| Hip&Leg | Basic | | Pilates Cardio | Pilates Barre | | Waist | Back&Arm |
| momoka.S | YURIE.H | | momoka.S | YURIE.H | | minami.T | Mio.K |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 |
| Basic | Hip&Leg | | Basic | Hip&Leg | | Basic | Waist |
| YURIE.H | momoka.S | | YURIE.H | momoka.S | | YURIE.H | minami.T |
| 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 |
| jump to burn | Waist | | jump to burn | Basic | | Pilates Barre | Basic |
| momoka.S | YURIE.H | | momoka.S | YURIE.H | | YURIE.H | Mio.K |
| 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 | | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 |
| Release&Strength | Back&Arm | | Pilates Barre | Stretch&Conditioning | | Stretch&Conditioning | minami.T |
| YURIE.H | momoka.S | | YURIE.H | minami.T | | | |
| close | | close | Basic | Back&Arm | | close | close |
| 17:30 ~ 18:30 | | | YURIE.H | momoka.S | | | |
| Shape up waist | | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | 17:30 ~ 18:30 | |
| momoka.S | | | Hip&Leg | Waist | | Pilates Cardio | |
| close | | close | momoka.S | minami.T | | | Mio.K |
| close | | | | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | |
| close | | | | | Waist | Pilates Cardio | |
| close | | | | | YURIE.H | Mio.K | |
| close | | | | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | |
| close | | | | | Basic | Shape up waist | |
| close | | | | | minami.T | momoka.S | |
| close | | | | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | |
| close | | | | | Release&Strength | Hip&Leg | |
| close | | | | | YURIE.H | Mio.K | |

| pilatesK ラバ太田川店 | | 【 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 | 10:30 ~ 11:30 |
| Hip&Leg | | Hip&Leg | Basic | | Basic | Basic | Basic |
| Mio.K | | momoka.S | 未定 | | minami.T | 未定 | |
| 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 |
| Basic | | Pilates Barre | Release&Strength | | Pilates Barre | Pilates Barre | Hip&Leg |
| momoka.S | | YURIE.H | YURIE.H | | YURIE.H | momoka.S | |
| 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 | close | close | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 |
| Back&Arm | | Shape up waist | | | Basic | Basic | Pilates Cardio |
| Mio.K | | momoka.S | | | minami.T | minami.T | Mio.K |
| 16:30 ~ 17:30 | close | close | close | close | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 |
| jump to burn | | | | | Release&Strength | Release&Strength | YURIE.H |
| momoka.S | | | | | YURIE.H | YURIE.H | |
| | | | | | close | close | close |
| | | | | | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 |
| | | | | | jump to burn | jump to burn | momoka.S |
| | | close | close | close | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| | | | | | Basic | Waist | Hip&Leg |
| | | | | | 未定 | minami.T | Mio.K |
| | close | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |
| | | Stretch & Conditioning | Basic | jump to burn | Waist | Waist | Waist |
| | | minami.T | 未定 | momoka.S | YURIE.H | YURIE.H | YURIE.H |
| | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |
| | | Basic | Stretch & Conditioning | Basic | Release&Strength | Release&Strength | Release&Strength |
| | | minami.T | minami.T | Mio.K | YURIE.H | YURIE.H | YURIE.H |

- ・体験可能なレッスン
- ・クラスの予約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時間前迄のお願いしております。
- ・レッスン開始後1時間前を切ってのキャンセルは時間外料金+キャンセル料になります。
- ・※月間外キャンセルが月間以上で、翌月の予約可能回数が1回に限りとなります。