

pilatesK 住道店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール					2025/12/13 更新
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	Shape up waist		Basic	Leg Lines	
		Lica.I	nono.K		Lica.I	RIO	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		jump to burn	Release&Strength		Back & Arm	Basic	
		RIO	RIO		Maiya	nono.K	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Waist	Pilates Barre		Hip & Leg		
		Lica.I	nono.K		Lica.I		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Release&Strength	Leg Lines				
		RIO	RIO				
close	close			close	close	close	close
		17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Stretch & Conditioning			Pilates Workout	Waist	Pre Basic
		Lica.I			Yuna	Lica.I	RIO
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
					Shape up waist	Back & Arm	Waist
					nono.K	Lica.I	Lica.I
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
					Back & Spine	Basic	Pilates Barre
					Yuna	Maiya	Lica.I

pilatesK 住道店		【 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
Hip&Leg	Back&Arm	Pilates Barre		Waist	Hip&Leg		Shape up waist
Maiya	Maiya	nono.K		nono.K	Lica.I		nono.K
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	Release&Strength	Back&Arm		Hip&Leg	jump to burn		Pilates Barre
Lica.I	RIO	Maiya		Lica.I	RIO		Lica.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning	Leg Lines	Basic		Pilates Barre			Shape up waist
Lica.I	RIO	nono.K		Lica.I			nono.K
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Basic	Hip & Leg					
	nono.K	Maiya					
close			close	close	close		close
	17:30 ~ 18:30						
	Waist						
	nono.K						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Spine				Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Stretch & Conditioning
Yuna				nono.K	Maiya	Lica.I	Maiya
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio				Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm	Waist
RIO				Maiya	nono.K	Maiya	Lica.I
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn				Back & Arm	Pilates Barre	Basic	Back & Arm
Yuna				Maiya	nono.K	Lica.I	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時間前までにお願いしております。
- レッスン開始時刻時間前を切っての翌月の予約は時間制限がございます。
- ※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回に制限となります。

pilatesK 住道店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/13 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	01/25	01/26
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Release&Strength	Back & Spine		Shape up waist	Pre Basic		Back & Arm	Basic		
RIO	Yuna		nono.K	RIO		Maiya	nono.K		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist	Pilates Cardio		Back & Arm	Pilates Barre		Basic	Stretch & Conditioning		
nono.K	RIO		Maiya	nono.K		Maiya	Maiya		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg	Pilates Workout		Release&Strength	Pilates Cardio		Back & Spine	Pilates Barre		
Maiya	Yuna		RIO	RIO		Yuna	Lica.I		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00			
jump to burn	Pre Basic		Pilates Barre	Basic		Back & Arm			
RIO	RIO		nono.K	nono.K		Maiya			
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
			Hip & Leg	Release&Strength					
			Maiya	RIO					
17:30 ~ 18:30	Pilates Barre		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	Hip & Leg		
nono.K			Leg Lines	Waist			Lica.I		
			RIO	nono.K					
						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
						Leg Lines	Waist		
						RIO	nono.K		
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
						jump to burn	Pilates Barre		
						Marina.K	Lica.I		
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
						Release&Strength	Hip & Leg		
						Marina.K	Lica.I		

pilatesK 住道店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	土	日	月
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic		Basic	Stretch & Conditioning			Waist	Pre Basic		
Maiya		Maiya	Maiya			Lica.I	RIO		
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist		Pilates Workout	Back & Spine			Basic	Back & Arm		
nono.K		RIO	Yuna			nono.K	Maiya		
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg		Back & Arm				Pilates Barre	Pilates Cardio		
Maiya		Maiya				nono.K	RIO		
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	Basic		
Pilates Barre						Maiya			
nono.K									
						17:30 ~ 18:30	Shape up waist		
							nono.K		
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Leg Lines		
			jump to burn	Back & Arm	Basic	Basic			
			RIO	Maiya	Maiya	RIO			
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Hip & Leg	Leg Lines	Release&Strength	Basic			
			Honoka.G	RIO	Asuka.H	Lica.I			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Release&Strength		
			Basic	Waist	Back & Spine	Release&Strength			
			Honoka.G	RIO	Asuka.H	RIO			

■ : 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。