

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		
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	
		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	close			
		Waist 🌱	Pilates Barre		Hip & Leg 🌱				
		Lica.I	nono.K		Lica.I				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				
		Release&Strength	Leg Lines						
		RIO	RIO						
		17:30 ~ 18:30							
		Stretch & Conditioning 🌱							
		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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	close	close	13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning 🌱	Leg Lines	Basic 🌱		Pilates Barre			Shape up waist
Lica.I	RIO	nono.K		Lica.I			nono.K
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱					
	nono.K	Maiya					
	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				Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱
Back & Spine			nono.K	Maiya	Lica.I	Maiya	
Yuna			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
19:30 ~ 20:30			Pilates Cardio	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	
			RIO	Maiya	nono.K	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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

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	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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		close	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			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30	
Pilates Barre			Leg Lines	Waist			Hip & Leg	
nono.K			RIO	nono.K			Lica.I	
					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						
01/25	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		
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	close		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		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Pilates Barre							Basic 🍌	
nono.K							Maiya	
							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			
		jump to burn	Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Leg Lines			
		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			
		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。