

pilatesK 蔵店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/19 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	
		Stretch & Conditioning	Back & Arm		Pilates Barre	Basic		
		aina.K	aina.K		aina.K	Kaho.h		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Waist	Basic		Pilates Cardio	Advance		
		Shiori.S	Kaho.h		Kaho.h	aina.K		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Basic	Body Balance		Stretch & Conditioning			
		aina.K	aina.K		aina.K			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
		Waist	Pilates Cardio					
		Shiori.S	Kaho.h					
		close	close					
		17:30 ~ 18:30						
		Pilates Barre						
		aina.K						
		close						
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
		Basic				Hip & Leg		Stretch & Conditioning
		Shiori.S			Rinka.T	aina.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Back & Arm	Waist	Basic						
Kaho.h	Shiori.S	Kaho.h						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Waist	Shape up waist	Back & Arm						
Shiori.S	Rinka.T	Kaho.h						

pilatesK 蔵店			【 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
Shape up waist	Hip&Leg	Waist		Basic	Hip&Leg		Waist
Rinka.T	Rinka.T	Shiori.S		Shiori.S	Rinka.T		Kaho.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
Stretch&Conditioning	Basic	Shape up waist		Hip&Leg	Body Balance		Basic
aina.K	Kaho.h	Rinka.T		Rinka.T	Rinka.T		Shiori.S
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Pilates Barre	Pilates Cardio	Basic		Waist		Back&Arm	
aina.K	Rinka.T	Shiori.S		Shiori.S		Kaho.h	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	close
	Back&Arm	Hip&Leg					
	Kaho.h	Rinka.T					
	close						
	17:30 ~ 18:30						
Body Balance							
Rinka.T							
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio				Pilates Barre	Basic	Waist	Back&Arm
Kaho.h				aina.K	Kaho.h	Kaho.h	Chizuru.S
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist				Shape up waist	Advance	Body Balance	Basic
Shiori.S			Rinka.T	aina.K	aina.K	Shiori.S	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic	Stretch&Conditioning	Back&Arm	Basic	Pilates Cardio			
Kaho.h	aina.K	Kaho.h	Kaho.h	Chizuru.S			

・休館可能レッスン
 ・クラスの個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 蔵店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/19 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist	Basic		Waist	Advance		Body Balance	Basic	
Shiori.S	Shiori.S		Shiori.S	aina.K		Rinka.T	Kaho.h	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Stretch&Conditioning	Hip&Leg		Pilates Cardio	Basic		Waist	Waist	
aina.K	Rinka.T		Rinka.T	Shiori.S		Shiori.S	aina.K	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist	Basic		Stretch&Conditioning	Hip&Leg		Pilates Cardio	Basic	
Shiori.S	Shiori.S		aina.K	Rinka.T		Rinka.T	Kaho.h	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close		15:00 ~ 16:00
Advance	Body Balance	Basic	Stretch&Conditioning	Stretch&Conditioning				
aina.K	Rinka.T	Shiori.S	aina.K	aina.K				
close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	close			
		Hip&Leg	Waist					
17:30 ~ 18:30		Rinka.T	Shiori.S					
Basic		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30				
Shiori.S		Pilates Barre	Shape up waist	Back&Arm				
close		aina.K	Rinka.T	Kaho.h				
		close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	
				Shape up waist	Stretch&Conditioning			
				Rinka.T	aina.K			
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
				Basic	Back&Arm			
				Shiori.S	Kaho.h			
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
				Waist	Basic			
				Shiori.S	Kaho.h			

pilatesK 蔵店		【 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							
Back&Arm			Shape up waist	Hip&Leg		Basic	Shape up waist							
aina.K			Rinka.T	Rinka.T		Shiori.S	Rinka.T							
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
Basic			Advance	Basic		Pilates Cardio	Basic							
Kaho.h			aina.K	Kaho.h		Rinka.T	Shiori.S							
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30							
Advance			Hip&Leg			Waist	Hip&Leg							
aina.K			Rinka.T			Shiori.S	Kiko.M							
16:30 ~ 17:30			close			close	close	15:00 ~ 16:00						
Pilates Cardio		Waist												
Kaho.h		Shiori.S												
close		close			close			close						
								17:30 ~ 18:30						
								Advance						
								Kiko.M						
				close				close	close	close				
											18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
											Basic	Waist	Basic	Advance
Shiori.S	Shiori.S	Kaho.h	aina.K											
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30											
Pilates Barre	Pilates Cardio	Waist	Hip&Leg											
aina.K	Kaho.h	Shiori.S	Rinka.T											
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close								
Waist	Basic	Back&Arm	Stretch&Conditioning											
Shiori.S		Shiori.S	Kaho.h	aina.K										

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間前直前まで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。