

pilatesK 刈薙宮店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/13 更新							
02/01		02/02		02/03		02/04		02/05		02/06		02/07		02/08	
日		月		火		水		木		金		土		日	
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 🌱				Basic 🌱		Pilates Workout				Shape up waist		Pre Basic 🌱		Shape up waist	
Rinako.M				MIO.N		Rinako.M				Noah.M		Himeno.s		Noah.M	
12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
jump to burn				Waist 🌱		Back & Arm 🌱				Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	
Noah.M				MIO.N		Rinako.M				Noah.M		MIO.N		MIO.N	
14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		14:00 ~ 15:00				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	
Basic 🌱				Hip & Leg 🌱		Basic 🌱				Pilates Barre		Release&Strength		Pilates Cardio	
Noah.M				MIO.N		Noah.M				Himeno.s		MIO.N		Noah.M	
16:30 ~ 17:30				close		close				close		close		15:00 ~ 16:00	
Back & Spine		Basic 🌱						Waist 🌱							
Rinako.M		Himeno.s						MIO.N							
close		16:30 ~ 17:30						close							
		jump to burn													
		MIO.N													
		18:00 ~ 19:00													
		Back & Arm 🌱													
		Himeno.s													
close		17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	
		Pilates Barre		Waist 🌱		Basic 🌱		Back & Spine							
		Himeno.s		MIO.N		Noah.M		Rinako.M							
		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00							
		Back & Arm 🌱		Pre Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱							
		Himeno.s		Himeno.s		MIO.N		Rinako.M							
		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30							
		Stretch & Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱		Pilates Cardio		Back & Arm 🌱							
Himeno.s		MIO.N		Noah.M		Noah.M									

pilatesK 刈薙宮店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール							
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic 🌱	Body Balance	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Pilates Barre	Waist 🌱		
Noah.M	Rinako.M	Noah.M		MIO.N	Noah.M	Himeno.s	Noah.M		
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Waist 🌱	Pre Basic 🌱	Release&Strength		Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Pilates Cardio		
Noah.M	Himeno.s	MIO.N		Himeno.s	Noah.M	Noah.M	Noah.M		
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close		
	Back & Arm 🌱	jump to burn		Back & Arm 🌱	jump to burn	Pre Basic 🌱			
	Rinako.M	Noah.M		MIO.N	MIO.N	Himeno.s			
	close	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Hip & Leg 🌱			Waist 🌱	jump to burn			
		MIO.N			MIO.N	Noah.M			
		16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	close			
		Basic 🌱			Shape up waist				
		Noah.M			Noah.M				
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00				
	Waist 🌱	Basic 🌱							
	MIO.N	MIO.N							
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30			
Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱		Hip & Leg 🌱			
Rinako.M	MIO.N		Rinako.M	Himeno.s		Rinako.M			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00			
Body Balance	Pilates Barre		Waist 🌱	Pilates Workout		Back & Spine			
Rinako.M	Himeno.s		Noah.M	Rinako.M		Rinako.M			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	20:30 ~ 21:30			
Pilates Barre	jump to burn		Basic 🌱	Body Balance		Basic 🌱			
Himeno.s	MIO.N		Rinako.M	Rinako.M		MIO.N			

🌱：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。

pilatesK 刈羽鷹宮店		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/13 更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Stretch & Conditioning 🌿	Pre Basic 🌿		jump to burn	Basic 🌿	Pilates Workout	Stretch & Conditioning 🌿	Pilates Barre	
Himeno.s	Himeno.s		MIO.N	Himeno.s	Rinako.M	Himeno.s	Himeno.s	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
jump to burn	Stretch & Conditioning 🌿		Waist 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	
MIO.N	Himeno.s		Noah.M	Himeno.s	Himeno.s	MIO.N	Himeno.s	
13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic 🌿	Shape up waist		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Body Balance	Basic 🌿	Pilates Workout	
Himeno.s	Noah.M		Noah.M	MIO.N	Rinako.M	Himeno.s	Rinako.M	
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close
					Pre Basic 🌿	Basic 🌿	jump to burn	
					Himeno.s	Rinako.M	MIO.N	
					16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30	
		Hip & Leg 🌿			Pilates Barre			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	MIO.N				
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
				Waist 🌿	Waist 🌿			
				MIO.N	MIO.N			
				Release&Strength	Basic 🌿	Pilates Workout	Basic 🌿	close
Rinako.M	Noah.M	Rinako.M	Rinako.M	Back & Arm 🌿				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	MIO.N	19:00 ~ 20:00			
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Body Balance	Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿			
MIO.N	Rinako.M	Rinako.M	MIO.N	Rinako.M				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	close	close	20:30 ~ 21:30	
Back & Arm 🌿	Release&Strength	Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿				Basic 🌿	
Rinako.M	Rinako.M	Himeno.s	Rinako.M				Rinako.M	

pilatesK 刈羽鷹宮店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール	
02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Spine		Basic 🌿	jump to burn
Rinako.M		Himeno.s	Noah.M
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Body Balance		jump to burn	Basic 🌿
Rinako.M		Noah.M	Himeno.s
14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning 🌿		Pre Basic 🌿	Shape up waist
Himeno.s		Himeno.s	Noah.M
close		close	15:00 ~ 16:00
			Stretch & Conditioning 🌿
			Himeno.s
			16:30 ~ 17:30
	Waist 🌿		
	Noah.M		
18:00 ~ 19:00			
Pilates Barre			
Himeno.s			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close
jump to burn	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	
MIO.N	MIO.N	Noah.M	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Basic 🌿	Shape up waist	Hip & Leg 🌿	
Noah.M	Noah.M	Rinako.M	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Pilates Cardio	Basic 🌿	Pilates Workout	
Noah.M	Noah.M	Rinako.M	

🌿 : 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。