

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/14	更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
10:30 ~ 11:30	月	火	水	木	金	土	日		
Pilates Cardio		Body Balance	Hip & Leg		Back & Arm	Waist	Hip & Leg		
Moeka.Y		Mari.y	Mari.y		MIRAI.T	MIRAI.T	Moeka.Y		
12:30 ~ 13:30		Waist	Back & Arm		Basic	Body Balance	jump to burn		
Back & Arm		MIRAI.T	MIRAI.T		mitsuki.o	mitsuki.o	Moeka.Y		
MIRAI.T					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
14:30 ~ 15:30		Back & Arm	MIRALT		Waist	Back & Arm	Waist		
Basic		MIRALT			MIRALT	MIRAI.T	MIRAI.T		
Moeka.Y					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
16:30 ~ 17:30		Waist			Basic	Back & Arm			
Waist		MIRAI.T			mitsuki.o	MIRAI.T			
MIRAI.T									
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Stretch & Conditioning		jump to burn	Basic	Hip & Leg					
Kurumi.u		Moeka.Y	mitsuki.o	Mari.y					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg		Waist	Pilates Cardio	Body Balance					
Mari.y		mitsuki.o	Moeka.Y	mitsuki.o					
21:00 ~ 22:00		jump to burn	Basic	Waist	Pilates Cardio				
Kurumi.u		Moeka.Y	mitsuki.o	Mari.y					

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16
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			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist		Basic		Hip & Leg	Body Balance	Back & Arm			
MIRAI.T		Moeka.Y		Mari.y	Mari.y	MIRAI.T			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic		Waist		Pilates Cardio	Basic	Waist			
mitsuki.o		MIRALT		Moeka.Y	mitsuki.o	MIRALT			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Body Balance		Hip & Leg		Pre Basic	jump to burn	Basic			
mitsuki.o		Moeka.Y		Mari.y	Moeka.Y	Mari.y			
15:00 ~ 16:00		Back & Arm		Mari.y	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		MIRAI.T			Pre Basic	Pilates Cardio			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30		Pilates Cardio			Hip & Leg				
		Moeka.Y			Moeka.Y				
18:00 ~ 19:00		Pre Basic		18:00 ~ 19:00	Body Balance	Back & Arm			
		Mari.y			mitsuki.o	mitsuki.o			
19:30 ~ 20:30		Back & Arm			19:30 ~ 20:30	Basic	Waist		
		MIRAI.T				Moeka.Y	MIRAI.T		
21:00 ~ 22:00		Hip & Leg			21:00 ~ 22:00	Back & Arm	Body Balance		
		Mari.y				mitsuki.o	mitsuki.o		

👉 : 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。

pilatesK ちはら台		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/14 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	火	
火	水	木	金	土	日	月			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
Pilates Cardio	Waist		Basic	Hip & Leg	jump to burn				
Moeka.Y	Mari.y		mitsuki.o	Moeka.Y	Kurumi.u				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				Moeka.Y
Back & Arm	jump to burn		Body Balance	Back & Arm	Basic				12:00 ~ 13:00
MIRAI.T	Moeka.Y		mitsuki.o	mitsuki.o	mitsuki.o				
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				Waist
Basic			Hip & Leg	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning				
Moeka.Y			Moeka.Y	Moeka.Y	Kurumi.u				
close	close	close	close	close	close	close	close		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Hip & Leg	
Stretch & Conditioning	Basic	Pilates Cardio	Waist						
shuri.i	mitsuki.o	Mari.y	MIRAI.T						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Basic	
Hip & Leg	Body Balance	Waist	Back & Arm						
shuri.i	mitsuki.o	MIRAI.T	MIRAI.T						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Body Balance	
Waist	Back & Arm	Basic	jump to burn						
MIRAI.T	MIRAI.T	Mari.y	Moeka.Y						

pilatesK ちはら台		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール						
02/25	02/26	02/27	02/28	火	水	木	金	
水	木	金	土					
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Pilates Cardio		Body Balance	Pre Basic					
Moeka.Y		Mari.y	Mari.y					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Basic		Hip & Leg	Pilates Cardio					
Moeka.Y		Moeka.Y	Moeka.Y					
close	close	close	close	close	close	close	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm	jump to burn	Basic						
mitsuki.o	Kurumi.u	mitsuki.o						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pre Basic	Body Balance	Waist						
Mari.y	Mari.y	mitsuki.o						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg	Waist	Pilates Cardio						
Mari.y	Kurumi.u	Moeka.Y						

■ : 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。