


pilatesK    ちはら台		【    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						
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						
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		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
Back & Arm 🌱		Waist 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Body Balance	jump to burn						
MIRAI.T		MIRAI.T	MIRAI.T		mitsuki.o	mitsuki.o	Moeka.Y						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
Basic 🌱		Back & Arm 🌱			Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱						
Moeka.Y		MIRAI.T			MIRAI.T	MIRAI.T	MIRAI.T						
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Waist 🌱							Basic 🌱	Back & Arm 🌱					
MIRAI.T							mitsuki.o	MIRAI.T					
close							close	close	close	17:30 ~ 18:30	close		
										Waist 🌱			
										mitsuki.o			
										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			
	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Pilates Cardio	Body Balance									
	Mari.y	mitsuki.o	Moeka.Y	mitsuki.o									
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
jump to burn	Basic 🌱	Waist 🌱	Pilates Cardio										
Kurumi.u	Moeka.Y	mitsuki.o	Mari.y										

pilatesK ちはら台		【 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
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	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	12:30 ~ 13:30	
	Basic 🏊	Waist 🏊		Pilates Cardio	Basic 🏊	Waist 🏊	
	mitsuki.o	MIRAI.T		Moeka.Y	mitsuki.o	MIRAI.T	
	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	
	close	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		Back & Arm 🏊			Pre Basic 🏊	Pilates Cardio	
		MIRAI.T			Mari.y	Mari.y	
		17:30 ~ 18:30					
		Pilates Cardio			Hip & Leg 🏊		
		Moeka.Y			Moeka.Y		
	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	
	Pre Basic 🏊		Body Balance	Back & Arm 🏊			
	Mari.y		mitsuki.o	mitsuki.o			
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Back & Arm 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊			
	MIRAI.T		Moeka.Y	MIRAI.T			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Hip & Leg 🏊	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時間前を切った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	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	close	10:30 ~ 11:30			
Pilates Cardio	Waist 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	jump to burn		Back & Arm 🏊			
Moeka.Y	Mari.y		mitsuki.o	Moeka.Y	Kurumi.u		Moeka.Y			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			
Back & Arm 🏊	jump to burn		Body Balance	Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Waist 🏊			
MIRAI.T	Moeka.Y		mitsuki.o	mitsuki.o	mitsuki.o		mitsuki.o			
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
Basic 🏊			Hip & Leg 🏊	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🏊		jump to burn			
Moeka.Y			Moeka.Y	Moeka.Y	Kurumi.u		Moeka.Y			
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close		
					Waist 🏊		Body Balance			
					mitsuki.o		mitsuki.o			
					17:30 ~ 18:30					
Basic 🏊										
mitsuki.o										
close		close	close	close	close	close				
	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Stretch & Conditioning 🏊						Basic 🏊	Pilates Cardio	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊
	shuri.i						mitsuki.o	Mari.y	MIRAI.T	Mari.y
	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg 🏊	Body Balance	Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊						
shuri.i	mitsuki.o	MIRAI.T	MIRAI.T	mitsuki.o						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00				
Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊	jump to burn			Body Balance				
MIRAI.T	MIRAI.T	Mari.y	Moeka.Y			Mari.y				

pilatesK ちはら台		【 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		
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		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Back & Arm 🌱	Waist 🌱		
		Mari.y	mitsuki.o		
		close	15:00 ~ 16:00		
			Hip & Leg 🌱		
			Moeka.Y		
			17:30 ~ 18:30		
		Body Balance			
		mitsuki.o			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
		Back & Arm 🌱	jump to burn	Basic 🌱	
mitsuki.o	Kurumi.u	mitsuki.o			
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			
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時間前を切った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。