

pilatesK 住道店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/25 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 🟢		jump to burn	Basic 🟢		Pilates Barre	Back & Arm 🟢	Pilates Cardio	
Maiya		Yuna	nono.K		Lica.I	Maiya	RIO	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Leg Lines		Stretch & Conditioning 🟢	Pilates Cardio		Hip & Leg 🟢	Basic 🟢	Hip & Leg 🟢	
RIO		nono.K	RIO		Maiya	nono.K	Lica.I	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic 🟢		Back & Spine			Waist 🟢	Hip & Leg 🟢	Release&Strength	
Maiya		Yuna			Lica.I	Maiya	RIO	
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Pilates Workout							Shape up waist	Pilates Barre
RIO							nono.K	Lica.I
							17:30 ~ 18:30	
							Stretch & Conditioning 🟢	
							nono.K	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Back & Arm 🟢	Hip & Leg 🟢	Pilates Barre	jump to burn			
		Lica.I	Maiya	nono.K	RIO			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Basic 🟢	Back & Arm 🟢	Pre Basic 🟢	Waist 🟢			
		Maiya	Maiya	RIO	nono.K			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Hip & Leg 🟢	Basic 🟢	Shape up waist	Leg Lines			
		Lica.I	Lica.I	nono.K	RIO			

pilatesK 住道店		【 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	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Stretch & Conditioning 🟢	Hip & Leg 🟢		Pilates Workout	Leg Lines	Basic 🟢		
	Lica.I	Maiya		RIO	RIO	Maiya		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Waist 🟢	Pilates Barre		Back & Arm 🟢	Stretch & Conditioning 🟢	Back & Spine		
	nono.K	Lica.I		Maiya	nono.K	Yuna		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic 🟢	Waist 🟢		Release&Strength	Pre Basic 🟢	Back & Arm 🟢		
	Lica.I	Lica.I		RIO	RIO	Maiya		
	close	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Release&Strength			Waist 🟢	jump to burn		
		RIO			nono.K	Yuna		
		close			close	close		
		17:30 ~ 18:30			Pre Basic 🟢			Pilates Cardio
	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
	Waist 🟢			Shape up waist	Hip & Leg 🟢			
	RIO			nono.K	Maiya			
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Stretch & Conditioning 🟢			Hip & Leg 🟢	Basic 🟢			
	nono.K			Maiya	nono.K			
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Pilates Cardio	Pilates Barre		Waist 🟢				
	RIO	nono.K		nono.K				

🟢：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 住道店		【 02/17 ~ 02/24 】				スケジュール		2026/01/25 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	
Waist 🌿	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Back & Spine	Stretch & Conditioning 🌿		Waist 🌿	
nono.K	Lica.I		Maiya	Yuna	Maiya		nono.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿	
Maiya	Maiya		nono.K	Maiya	Lica.I		Lica.I	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Pilates Barre			Basic 🌿	jump to burn	Basic 🌿		Stretch & Conditioning 🌿	
nono.K			Maiya	Yuna	Maiya		nono.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	
					Maiya		Lica.I	
					close			
					17:30 ~ 18:30			
Leg Lines								
Yuna								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Pilates Cardio	Leg Lines				Basic 🌿	
Lica.I	nono.K	Yuna	RIO				Lica.I	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Leg Lines	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿				Back & Arm 🌿	
RIO	Maiya	Lica.I	Lica.I				Maiya	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
jump to burn	Shape up waist	Back & Spine	Release&Strength				Back & Spine	
RIO	nono.K	Yuna	RIO				未定	

pilatesK 住道店		【 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
Shape up waist		Pilates Cardio	Basic 🌿
nono.K		RIO	Maiya
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Barre		Basic 🌿	Pilates Cardio
Lica.I		Maiya	RIO
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Pre Basic 🌿	Waist 🌿
		RIO	RIO
		close	15:00 ~ 16:00
			Release&Strength
			RIO
			close
		17:30 ~ 18:30	
		Back & Spine	
		未定	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Release&Strength	
Maiya	Lica.I	RIO	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist 🌿	Shape up waist	Waist 🌿	
RIO	nono.K	nono.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
jump to burn	Back & Arm 🌿	Pilates Barre	
RIO	Lica.I	nono.K	

🌿 : 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。