

| 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 | | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | | 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 | | | 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 | | | | | 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 | 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 | 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 | 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 | | |
| | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | | | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | | |
| | 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 | | |
| | 15:00 ~ 16:00 | Release&Strength | | | | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | |
| | RIO | | | | | Waist | jump to burn | | |
| | close | close | close | | close | close | | close | |
| | 17:30 ~ 18:30 | Pre Basic | | | 17:30 ~ 18:30 | Pilates Cardio | | | |
| | RIO | | | | | RIO | | | |
| | 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | | | | |
| | Waist | | Shape up waist | Hip & Leg | | | | | |
| | RIO | | nono.K | Maiya | | | | | |
| | 19:30 ~ 20:30 | Stretch & Conditioning | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | | |
| | nono.K | | | Hip & Leg | Basic | | | | |
| | 21:00 ~ 22:00 | Pilates Cardio | | Maiya | nono.K | | | | |
| | 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。

| 【 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 | | | |
| 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 | 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 | | | 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 | 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 | |
| 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 | 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 | 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 | |

| 【 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 | | 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 | close | close | close | close | close | close | close |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | | | |
| Back & Arm | Hip & Leg | Release&Strength | | | | | |
| Maiya | Lica.I | RIO | | | | | |
| 19:30 ~ 20:30 | 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 | 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。