

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

pilatesK 住道店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Waist	Basic		Hip & Leg	Back & Spine	Release&Strength		Back & Arm
nono.K	Lica.I		Maiya	Yuna	RIO		Lica.I
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	Hip & Leg		Stretch & Conditioning
nono.K			Maiya	Yuna	Maiya		nono.K
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
Back & Arm	Basic	Pilates Cardio	Leg Lines				Basic
Lica.I	nono.K	Yuna	RIO				Maiya
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				Waist
RIO	Maiya	Lica.I	Lica.I				hinako
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

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