

| 03/01  | 03/02 | 03/03   | 03/04   | 03/05 | 03/06                                     | 03/07   | 03/08                                     |                                       |       |
|--|-------|---|---|-------|---|---|---|---------------------------------------|-------|
| 日  | 月     | 火   | 水   | 木     | 金   | 土   | 日   |                                       |       |
| 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>MIO.N          | close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>miran.s                   | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Workout<br>Rinako.M  | close | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Noah.M     | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>MIO.N                     | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Noah.M          |                                       |       |
| 12:30 ~ 13:30<br>Back & Spine<br>Rinako.M    |       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>MIO.N                     | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>miran.s             |       | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>Noah.M | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>miran.s           | 12:30 ~ 13:30<br>Body Balance<br>Noah.M   |                                       |       |
| 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>MIO.N              |       | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>miran.s               | 14:00 ~ 15:00<br>Release&Strength<br>Rinako.M |       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>MIO.N           | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>MIO.N              | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Barre<br>miran.s |                                       |       |
| 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Workout<br>Rinako.M |       | 17:30 ~ 18:30<br>Pre Basic<br>Himeno.s              | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>Noah.M         |       | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>Noah.M          | 17:30 ~ 18:30<br>Stretch & Conditioning<br>Himeno.s | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>miran.s         | 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>Noah.M      |       |
| close  |       | 19:00 ~ 20:00<br>jump to burn<br>MIO.N              | 19:00 ~ 20:00<br>Shape up waist<br>Noah.M     |       | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>miran.s         | 19:00 ~ 20:00<br>Waist<br>Noah.M                    | close                                     | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm<br>MIO.N  | close |
|  |       | 20:30 ~ 21:30<br>Stretch & Conditioning<br>Himeno.s | 20:30 ~ 21:30<br>Hip & Leg<br>miran.s         |       | 20:30 ~ 21:30<br>jump to burn<br>Noah.M   | 20:30 ~ 21:30<br>Pre Basic<br>Himeno.s              |   | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>miran.s |       |
|  |       |   |   |       |   |   |   |                                       |       |
|  |       |   |   |       |   |   |   |                                       |       |

| 03/09  | 03/10   | 03/11                                     | 03/12 | 03/13  | 03/14                                     | 03/15   | 03/16   |                                      |
|--|---|---|-------|--|---|---|---|--------------------------------------|
| 月  | 火   | 水   | 木     | 金  | 土   | 日   | 月   |                                      |
| 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>miran.s    | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>Rinako.M | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Noah.M | close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>MIO.N              | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Noah.M | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Rinako.M       | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning<br>Himeno.s |                                      |
| 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>miran.s            | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>miran.s             | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Spine<br>Rinako.M |       | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Workout<br>Rinako.M | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>MIO.N       | 12:30 ~ 13:30<br>Shape up waist<br>Noah.M     | 12:30 ~ 13:30<br>Pre Basic<br>Himeno.s              |                                      |
| close  | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Rinako.M       | 14:00 ~ 15:00<br>Basic<br>Noah.M          |       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Rinako.M      | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>MIO.N           | 14:30 ~ 15:30<br>Release&Strength<br>Rinako.M | close   |                                      |
|  |   |   |       |  | 15:00 ~ 16:00<br>Body Balance<br>Noah.M   | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Noah.M              |   |                                      |
|  |   |   |       |  | 16:30 ~ 17:30<br>Shape up waist<br>Noah.M |   |   |                                      |
|  |   |   |       |  | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>MIO.N           |   |   |                                      |
| 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>miran.s            | 17:30 ~ 18:30<br>jump to burn<br>MIO.N        | 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Barre<br>miran.s |       | 17:30 ~ 18:30<br>Body Balance<br>Rinako.M    | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>miran.s         | close   | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>MIO.N                | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>MIO.N |
| 19:00 ~ 20:00<br>Body Balance<br>Rinako.M    | 19:00 ~ 20:00<br>Pilates Barre<br>miran.s     | 19:00 ~ 20:00<br>Back & Arm<br>MIO.N      |       | 19:00 ~ 20:00<br>Pilates Cardio<br>Noah.M    | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>Rinako.M        |   | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>Noah.M                    |                                      |
| 20:30 ~ 21:30<br>Pilates Workout<br>Rinako.M | 20:30 ~ 21:30<br>Hip & Leg<br>MIO.N           | 20:30 ~ 21:30<br>Basic<br>MIO.N           |       | 20:30 ~ 21:30<br>Back & Spine<br>Rinako.M    | 20:30 ~ 21:30<br>Pilates Barre<br>miran.s |   | 20:30 ~ 21:30<br>jump to burn<br>Noah.M             |                                      |
|  |   |   |       |  |   |   |   |                                      |

👉：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週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 刈薙宮店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/13 更新

| 03/17            | 03/18         | 03/19          | 03/20           | 03/21         | 03/22          | 03/23            | 03/24          |       |       |
|------------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|------------------|----------------|-------|-------|
| 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  | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30  |       |       |
| Hip & Leg        | Basic         |                | Waist           | Body Balance  | Pilates Cardio | Hip & Leg        | Basic          |       |       |
| MIO.N            | Rinako.M      |                | miran.s         | Rinako.M      | Noah.M         | Rinako.M         | Noah.M         |       |       |
| 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00 |                | 12:00 ~ 13:00   | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30  | 12:30 ~ 13:30    | 12:00 ~ 13:00  |       |       |
| Release&Strength | Hip & Leg     |                | jump to burn    | Back & Arm    | Basic          | Back & Spine     | Body Balance   |       |       |
| Rinako.M         | MIO.N         |                | MIO.N           | Momoka.Y      | Rinako.M       | Rinako.M         | Rinako.M       |       |       |
| 13:30 ~ 14:30    | 14:00 ~ 15:00 |                | 13:30 ~ 14:30   | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30  | close            | 13:30 ~ 14:30  |       |       |
| Waist            | Back & Spine  |                | Hip & Leg       | Pilates Barre | Back & Arm     |                  | Pilates Cardio |       |       |
| MIO.N            | Rinako.M      |                | miran.s         | miran.s       | Noah.M         |                  | Noah.M         |       |       |
| close            | close         |                | 15:00 ~ 16:00   | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30  |                  | close          | close |       |
|                  |               | Basic          | Hip & Leg       | Body Balance  |                |                  |                |       |       |
|                  |               | MIO.N          | miran.s         | Rinako.M      |                |                  |                |       |       |
|                  |               | 16:30 ~ 17:30  | 16:30 ~ 17:30   | close         | close          |                  |                |       |       |
|                  |               | Back & Arm     | Pre Basic       |               |                |                  |                |       |       |
|                  |               | MIO.N          | Momoka.Y        |               |                |                  |                |       |       |
|                  |               | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00   |               |                |                  |                |       | close |
|                  |               | Pilates Barre  | Pilates Workout |               |                |                  |                |       |       |
|                  |               | miran.s        | Rinako.M        |               |                |                  |                |       |       |
|                  |               | 17:30 ~ 18:30  | 17:30 ~ 18:30   |               |                | 17:30 ~ 18:30    |                |       |       |
| Pilates Barre    | jump to burn  | Basic          | jump to burn    |               |                | Back & Spine     |                |       |       |
| miran.s          | MIO.N         | Rinako.M       | MIO.N           |               |                | Rinako.M         |                |       |       |
| 19:00 ~ 20:00    | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00  | close           |               |                | 19:00 ~ 20:00    | 19:00 ~ 20:00  |       |       |
| Pilates Workout  | Pilates Barre | Shape up waist |                 | Pilates Barre | Waist          |                  |                |       |       |
| Rinako.M         | miran.s       | Noah.M         |                 | miran.s       | Noah.M         |                  |                |       |       |
| 20:30 ~ 21:30    | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30  |                 | close         | 20:30 ~ 21:30  | 20:30 ~ 21:30    |                |       |       |
| Basic            | Waist         | Body Balance   |                 |               | Basic          | Release&Strength |                |       |       |
| Rinako.M         | miran.s       | Rinako.M       |                 |               | miran.s        | MIO.N            |                |       |       |

pilatesK 刈薙宮店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

| 03/25         | 03/26                  | 03/27         | 03/28            | 03/29            | 03/30          | 03/31          |               |       |       |
|---------------|------------------------|---------------|------------------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------|-------|
| 水             | 木                      | 金             | 土                | 日                | 月              | 火              |               |       |       |
| 10:30 ~ 11:30 | close                  | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30  |               |       |       |
| Back & Arm    |                        | Body Balance  | Hip & Leg        | Waist            | Basic          | Back & Arm     |               |       |       |
| Rinako.M      |                        | Noah.M        | miran.s          | miran.s          | MIO.N          | MIO.N          |               |       |       |
| 12:00 ~ 13:00 |                        | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00    | 12:30 ~ 13:00    | 12:30 ~ 13:30  | 12:00 ~ 13:00  |               |       |       |
| Pilates Barre |                        | Basic         | Release&Strength | Pilates Barre    | jump to burn   | Hip & Leg      |               |       |       |
| miran.s       |                        | MIO.N         | MIO.N            | miran.s          | MIO.N          | miran.s        |               |       |       |
| 14:00 ~ 15:00 |                        | close         | 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30    | 14:30 ~ 15:30  | close          | 13:30 ~ 14:30 |       |       |
| Body Balance  |                        |               | Shape up waist   | Basic            | Hip & Leg      |                | Basic         |       |       |
| Rinako.M      |                        |               | Noah.M           | MIO.N            | MIO.N          |                | MIO.N         |       |       |
| close         |                        |               | close            | 15:00 ~ 16:00    | 16:30 ~ 17:30  |                | close         | close |       |
|               | Waist                  |               |                  | Release&Strength |                |                |               |       |       |
|               | miran.s                |               |                  | MIO.N            |                |                |               |       |       |
|               | 16:30 ~ 17:30          |               |                  | close            | close          |                |               |       |       |
|               | jump to burn           |               |                  |                  |                |                |               |       |       |
|               | MIO.N                  |               |                  |                  |                |                |               |       |       |
|               | 18:00 ~ 19:00          |               |                  |                  |                |                |               |       | close |
|               | Pilates Barre          |               |                  |                  |                |                |               |       |       |
|               | miran.s                |               |                  |                  |                |                |               |       |       |
|               | 17:30 ~ 18:30          | 17:30 ~ 18:30 |                  |                  |                | 17:30 ~ 18:30  |               |       |       |
| Waist         | Pilates Barre          | Basic         | Back & Arm       |                  |                | Body Balance   |               |       |       |
| Noah.M        | miran.s                | miran.s       | MIO.N            |                  |                | Noah.M         |               |       |       |
| 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00          | 19:00 ~ 20:00 | close            |                  |                | 19:00 ~ 20:00  | 19:00 ~ 20:00 |       |       |
| Basic         | Stretch & Conditioning | jump to burn  |                  | Waist            | Basic          |                |               |       |       |
| MIO.N         | Yuina.D                | MIO.N         |                  | Noah.M           | miran.s        |                |               |       |       |
| 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30          | 20:30 ~ 21:30 |                  | close            | 20:30 ~ 21:30  | 20:30 ~ 21:30  |               |       |       |
| jump to burn  | Basic                  | Back & Arm    |                  |                  | Pilates Cardio | Shape up waist |               |       |       |
| Noah.M        | miran.s                | miran.s       |                  |                  | Noah.M         | Noah.M         |               |       |       |

👉 : 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。