

pilatesK 刈薙宮店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/13 更新							
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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱				Basic 🌱		Pilates Workout				Back & Arm 🌱		Waist 🌱		Basic 🌱	
Rinako.M				miran.s		Rinako.M				Noah.M		MIO.N		Noah.M	
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 & Spine				Waist 🌱		Basic 🌱				Shape up waist		Pilates Barre		Body Balance	
Rinako.M				MIO.N		miran.s				Noah.M		miran.s		Noah.M	
14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		14:00 ~ 15:00				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	
Basic 🌱				Hip & Leg 🌱		Release&Strength				Basic 🌱		jump to burn		Pilates Barre	
MIO.N				miran.s		Rinako.M				MIO.N		MIO.N		miran.s	
16:30 ~ 17:30				close		close				close		close		15:00 ~ 16:00	
Pilates Workout		Basic 🌱						Waist 🌱							
Rinako.M		miran.s						Noah.M							
close		16:30 ~ 17:30						close							
		Back & Arm 🌱													
		MIO.N													
		18:00 ~ 19:00													
		Hip & Leg 🌱													
		miran.s													
close		17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	
		Pre Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Waist 🌱		Stretch & Conditioning 🌱							
		Himeno.s		Noah.M		Noah.M		Himeno.s							
		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00							
		jump to burn		Shape up waist		Basic 🌱		Waist 🌱							
		MIO.N		Noah.M		miran.s		Noah.M							
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		close					
Stretch & Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱		jump to burn		Pre Basic 🌱									
Himeno.s		miran.s		Noah.M		Himeno.s									

pilatesK 刈薙宮店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール					
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	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
Pilates Barre	Release&Strength	Pilates Cardio		Basic 🌱	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱
miran.s	Rinako.M	Noah.M		MIO.N	Noah.M	Rinako.M	Himeno.s
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Spine		Pilates Workout	Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Pre Basic 🌱
miran.s	miran.s	Rinako.M		Rinako.M	MIO.N	Noah.M	Himeno.s
close	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Release&Strength	
	Rinako.M	Noah.M		Rinako.M	MIO.N	Rinako.M	
	close	close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Body Balance	Basic 🌱	
					Noah.M	Noah.M	
					16:30 ~ 17:30	close	
					Shape up waist		
					Noah.M		
					18:00 ~ 19:00		
	Basic 🌱						
	MIO.N						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	
Basic 🌱	jump to burn	Pilates Barre	Body Balance	Waist 🌱		Back & Arm 🌱	
miran.s	MIO.N	miran.s	Rinako.M	miran.s		MIO.N	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	
Body Balance	Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱		Basic 🌱	
Rinako.M	miran.s	MIO.N	Noah.M	Rinako.M		Noah.M	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	
Pilates Workout	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Spine	Pilates Barre		jump to burn	
Rinako.M	MIO.N	MIO.N	Rinako.M	miran.s	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時間前を切つ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 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		12:30 ~ 13:30				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	
						Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Body Balance					
						MIO.N		miran.s		Rinako.M					
						16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		close					
						Back & Arm 🌱		Pre Basic 🌱							
						MIO.N		Momoka.Y							
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00							
						Pilates Barre		Pilates Workout		close					
miran.s		Rinako.M													
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
Pilates Barre		jump to burn		Basic 🌱		close		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				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				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				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	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		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							
			jump to burn							
			MIO.N							
			18:00 ~ 19:00							
			Pilates Barre							
			miran.s							
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	close	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	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	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時間前を切つ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。