

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2024/02/14	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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist		Basic	Pilates Barre			Waist	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	
Kaho.h		Kaho.h	aina.K			Shiori.S	aina.K	Rinka.T	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Pre Basic		Shape up waist	Stretch & Conditioning			Hip & Leg	Basic	Back & Arm	
Rinka.T		Rinka.T	Kaho.h			Rinka.T	Kaho.h	Kaho.h	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Pilates Cardio		Back & Arm			Basic	Pilates Barre	Body Balance		
Kaho.h		Kaho.h			Shiori.S	aina.K	Rinka.T		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Hip & Leg					Back & Arm	Basic			
Rinka.T					Kaho.h	Kaho.h			
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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	Basic	Pilates Barre	Advance						
Shiori.S	Shiori.S	aina.K	aina.K						
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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg	Pilates Cardio	Basic	Waist						
Rinka.T	Kaho.h	Shiori.S	Kaho.h						
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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Waist	Body Balance	Back & Arm						
Shiori.S	Shiori.S	aina.K	Kaho.h						

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								03/15	03/16
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			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg	Basic			Body Balance	Basic	Waist			
Rinka.T	Shiori.S			Rinka.T	Kaho.h	Shiori.S			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Pilates Cardio	Hip & Leg			Basic	Waist	Pilates Cardio			
Kaho.h	Rinka.T			Shiori.S	Shiori.S	Kaho.h			
13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Pre Basic				Shape up waist	Stretch & Conditioning	Basic			
Rinka.T				Rinka.T	Kaho.h	Shiori.S			
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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Body Balance	Shape up waist	Back & Arm						
Shiori.S	aina.K	Rinka.T	Kaho.h						
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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Advance	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Waist						
aina.K	Kaho.h	aina.K	Shiori.S						
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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist	Pilates Barre	Pre Basic	Pilates Cardio						
Shiori.S	aina.K	Rinka.T	Kaho.h						

*休講可能レッスン

*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時間前までにお願いしております。

*レッスン開始時間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 蔴店			【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール				2026/02/14 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Advance aina.K 12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.h 13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning aina.K close	金 Waist Shiori.S 12:30 ~ 13:30 Back & Arm aina.K close	土 Basic Shiori.S 12:00 ~ 13:00 Pilates Barre aina.K 13:30 ~ 14:30 Shape up waist Rinka.T 15:00 ~ 16:00 Waist Shiori.S close 17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning aina.K 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rinka.T 19:30 ~ 20:30 Waist Shiori.S 21:00 ~ 22:00 Basic Shiori.S	日 Stretch & Conditioning aina.K 10:30 ~ 11:30 Waist Shiori.S 12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Rinka.T 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kaho.h 14:30 ~ 15:30 Advance aina.K 15:00 ~ 16:00 Basic Shiori.S close 17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Rinka.T 18:00 ~ 19:00 Basic Kaho.h 19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rinka.T 21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kaho.h	月 10:30 ~ 11:30 Back & Arm aina.K 12:00 ~ 13:00 Waist Shiori.S 13:30 ~ 14:30 Body Balance aina.K close	火 10:30 ~ 11:30 Back & Arm aina.K 12:00 ~ 13:00 Waist Shiori.S 13:30 ~ 14:30 Body Balance aina.K 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	18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg Rinka.T 12:30 ~ 13:30 Pilates Barre aina.K close	Pilates Cardio Rinka.T 19:30 ~ 20:30 Pilates Barre aina.K Body Balance Rinka.T close	Back & Arm aina.K 19:30 ~ 20:30 Pre Basic Rinka.T Advance aina.K	Back & Arm aina.K 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rinka.T 13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Kaho.h 15:00 ~ 16:00 Waist Shiori.S close 17:30 ~ 18:30 Body Balance Rinka.T 18:00 ~ 19:00 Shape up waist Rinka.T 19:30 ~ 20:30 Kaho.h 21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Kaho.h	Back & Arm aina.K 10:30 ~ 11:30 Basic Shiori.S 12:00 ~ 13:00 Advance aina.K 13:30 ~ 14:30 Basic Shiori.S close	Waist Shiori.S 12:00 ~ 13:00 Advance aina.K 13:30 ~ 14:30 Basic Shiori.S close	10:30 ~ 11:30 Waist Shiori.S 12:00 ~ 13:00 Advance aina.K 13:30 ~ 14:30 Basic Shiori.S close	10:30 ~ 11:30 Waist Shiori.S 12:00 ~ 13:00 Advance aina.K 13:30 ~ 14:30 Basic Shiori.S 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	18:00 ~ 19:00	

pilatesK 蔴店			【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール				03/31	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31		
水 10:30 ~ 11:30 Basic Shiori.S 12:30 ~ 13:30 Pilates Barre aina.K close	木 10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Kaho.h 12:00 ~ 13:00 Pre Basic Rinka.T 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kaho.h 15:00 ~ 16:00 Waist Shiori.S close 17:30 ~ 18:30 Body Balance Rinka.T 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rinka.T 19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kaho.h 21:00 ~ 22:00 Pre Basic Rinka.T	金 10:30 ~ 11:30 Basic Shiori.S 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rinka.T 13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Kaho.h 15:00 ~ 16:00 Waist Shiori.S close 17:30 ~ 18:30 Body Balance Rinka.T 18:00 ~ 19:00 Shape up waist Rinka.T 19:30 ~ 20:30 Kaho.h 21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Kaho.h	土 10:30 ~ 11:30 Back & Arm aina.K 12:30 ~ 13:00 Shape up waist Rinka.T 13:30 ~ 14:30 Waist Kaho.h 15:00 ~ 16:00 Pre Basic Rinka.T close 17:30 ~ 18:30 Body Balance Rinka.T 18:00 ~ 19:00 Shape up waist Rinka.T 19:30 ~ 20:30 Kaho.h 21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Kaho.h	日 10:30 ~ 11:30 Back & Arm aina.K 12:30 ~ 13:00 Shape up waist Rinka.T 13:30 ~ 14:30 Waist Kaho.h 15:00 ~ 16:00 Pre Basic Rinka.T close 17:30 ~ 18:30 Body Balance Rinka.T 18:00 ~ 19:00 Shape up waist Rinka.T 19:30 ~ 20:30 Kaho.h 21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Kaho.h	月 10:30 ~ 11:30 Waist Shiori.S 12:00 ~ 13:00 Advance aina.K 13:30 ~ 14:30 Basic Shiori.S close	火 10:30 ~ 11:30 Waist Shiori.S 12:00 ~ 13:00 Advance aina.K 13:30 ~ 14:30 Basic Shiori.S close	10:30 ~ 11:30 Waist Shiori.S 12:00 ~ 13:00 Advance aina.K 13:30 ~ 14:30 Basic Shiori.S 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	18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg Rinka.T 12:30 ~ 13:30 Pilates Barre aina.K close	Advance aina.K 19:30 ~ 20:30 Basic Shiori.S Waist Shiori.S close	Body Balance aina.K 13:30 ~ 14:30 Waist Kaho.h 15:00 ~ 16:00 Pre Basic Rinka.T close 17:30 ~ 18:30 Body Balance Rinka.T 18:00 ~ 19:00 Shape up waist Rinka.T 19:30 ~ 20:30 Kaho.h 21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Kaho.h	Back & Arm aina.K 10:30 ~ 11:30 Basic Shiori.S 12:00 ~ 13:00 Advance aina.K 13:30 ~ 14:30 Basic Shiori.S close	Waist Shiori.S 12:00 ~ 13:00 Advance aina.K 13:30 ~ 14:30 Basic Shiori.S close	10:30 ~ 11:30 Waist Shiori.S 12:00 ~ 13:00 Advance aina.K 13:30 ~ 14:30 Basic Shiori.S close	10:30 ~ 11:30 Waist Shiori.S 12:00 ~ 13:00 Advance aina.K 13:30 ~ 14:30 Basic Shiori.S close	10:30 ~ 11:30 Waist Shiori.S 12:00 ~ 13:00 Advance aina.K 13:30 ~ 14:30 Basic Shiori.S 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	18:00 ~ 19:00	

: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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。
レッスン開始後はキャンセル料金を請求する場合があります。
※毎回外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。