

pilatesK 蔵店		【 03/01 ~ 03/08 】				スケジュール		2026/02/14 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	close		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		close			close	close	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						
										17:30 ~ 18:30							
										Advance							
										aina.K							
			18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		
			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											
		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												
Basic		Waist	Body Balance		Back&Arm												
Shiori.S		Shiori.S	aina.K		Kaho.h												

pilatesK 蔵店		【 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		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	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	close		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	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
						Basic		Back & Arm	
						Shiori.S		Kaho.h	
						close		close	
						17:30 ~ 18:30			
						Pilates Cardio			
						Kaho.h			
		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			
		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			
	Waist	Pilates Barre	Pre Basic		Pilates Cardio				
	Shiori.S	aina.K	Rinka.T		Kaho.h				

・体験可能レッスン
・クラスの個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 蔵店		【 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	水	木	★	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	close	10:30 ~ 11:30
Advance	Waist		Basic	Waist	Stretch & Conditioning		Back & Arm
aina.K	Shiori.S		Shiori.S	Shiori.S	aina.K		aina.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		Pilates Barre	Pilates Cardio	Basic		Waist
Kaho.h	aina.K		aina.K	Rinka.T	Shiori.S		Shiori.S
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning			Shape up waist	Back & Arm	Advance		Body Balance
aina.K			Rinka.T	Kaho.h	aina.K		aina.K
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
			Waist	Basic	Waist		
			Shiori.S	Shiori.S	Shiori.S		
			close	close			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Stretch & Conditioning	Hip & Leg			
			aina.K	Rinka.T			
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00
Hip & Leg			Pilates Cardio	Back & Arm			Basic
Rinka.T			Rinka.T	aina.K			Kaho.h
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Waist	Pilates Barre	Pre Basic	Pilates Cardio				
Shiori.S	aina.K	Rinka.T	Rinka.T				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic	Body Balance	Advance	Back & Arm				
Shiori.S	Rinka.T	aina.K	Kaho.h				

pilatesK 蔵店		【 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	close	10:30 ~ 11:30
Basic		Pilates Cardio	Basic	Back&Arm		Waist
Shiori.S		Kaho.h	Shiori.S	Kaho.h		Shiori.S
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pilates Barre		Pre Basic	Hip&Leg	Shape up waist		Advance
aina.K		Rinka.T	Rinka.T	Rinka.T		aina.K
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Back&Arm	Pilates Cardio	Waist		Basic
		Kaho.h	Kaho.h	Kaho.h		Shiori.S
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
			Waist	Pre Basic		
			Shiori.S	Rinka.T		
			close	close		
		17:30 ~ 18:30				
		Body Balance				
		Rinka.T	close			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Hip&Leg		Advance		Body Balance		Shape up waist
Rinka.T		aina.K		aina.K		Rinka.T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Back&Arm	Basic	Waist		Kaho.h		
Kaho.h	Shiori.S	Shiori.S	Pilates Cardio			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Pre Basic	Waist	Pilates Barre	Kaho.h			
Rinka.T	Shiori.S	aina.K				

・体験可能レッスン
・クラスの曜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週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルが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。