

pilatesK 蔵店		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール					2026/03/05 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 Advance aina.K	10:30 ~ 11:30 Waist Shiori.S	close	10:30 ~ 11:30 Basic Shiori.S	10:30 ~ 11:30 Waist Shiori.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning aina.K	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm aina.K
12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.h	12:30 ~ 13:30 Back & Arm aina.K		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre aina.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Rinka.T	12:30 ~ 13:30 Basic Shiori.S		12:00 ~ 13:00 Waist Shiori.S
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning aina.K	close		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Rinka.T	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kaho.h	14:30 ~ 15:30 Advance aina.K		13:30 ~ 14:30 Body Balance aina.K
close			15:00 ~ 16:00 Waist Shiori.S	15:00 ~ 16:00 Basic Shiori.S	16:30 ~ 17:30 Waist Shiori.S		close
			17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning aina.K	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Rinka.T	close		
18:00 ~ 19:00 Pre Basic Rinka.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Rinka.T		18:00 ~ 19:00 Back & Arm aina.K	18:00 ~ 19:00 Basic Kaho.h			
19:30 ~ 20:30 Waist Shiori.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre aina.K		19:30 ~ 20:30 Pre Basic Rinka.T	close			close
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rinka.T	21:00 ~ 22:00 Body Balance Rinka.T		21:00 ~ 22:00 Advance aina.K		21:00 ~ 22:00 Back & Arm 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 Basic Shiori.S	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rinka.T	10:30 ~ 11:30 Basic Shiori.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kaho.h	close	10:30 ~ 11:30 Waist Shiori.S	
12:30 ~ 13:30 Pilates Barre aina.K		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Kaho.h	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rinka.T	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Rinka.T		12:00 ~ 13:00 Advance aina.K	
close		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Rinka.T	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Kaho.h	14:30 ~ 15:30 Waist Kaho.h		13:30 ~ 14:30 Basic Shiori.S	
		15:00 ~ 16:00 Waist Shiori.S	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Rinka.T	close		close	
17:30 ~ 18:30 Body Balance Rinka.T		close					
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rinka.T			18:00 ~ 19:00 Body Balance aina.K				18:00 ~ 19:00 Shape up waist Rinka.T
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kaho.h			19:30 ~ 20:30 Basic Shiori.S	19:30 ~ 20:30 Waist Shiori.S		close	close
21:00 ~ 22:00 Pre Basic Rinka.T		21:00 ~ 22:00 Waist Shiori.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre aina.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio 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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。
 ・レッスンの開始時刻1時間前までのごキャンセルは可能です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。