

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2026/02/14 更新	
pilatesK ちはら台	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	Body Balance		10:30 ~ 11:30	Hip & Leg	jump to burn		10:30 ~ 11:30	Basic	Waist
Mari.y			Moeka.Y		Moeka.Y		Moeka.Y		Reiko.R
12:30 ~ 13:30	Hip & Leg		12:00 ~ 13:00	Back & Arm	Basic		12:00 ~ 13:00	Back & Arm	jump to burn
Moeka.Y			MIRAI.T		Moeka.Y		Reiko.R		MIRAI.T
14:30 ~ 15:30	Pre Basic		13:30 ~ 14:30	Basic			13:30 ~ 14:30	Pilates Cardio	Waist
Mari.y			Moeka.Y				Moeka.Y		Reiko.R
16:30 ~ 17:30	Pilates Cardio						15:00 ~ 16:00	Waist	Hip & Leg
Moeka.Y							MIRAI.T		Moeka.Y
close		close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	
Waist		Back & Arm		Hip & Leg		Back & Arm		Hip & Leg	
Reiko.R		MIRAI.T		Moeka.Y		MIRAI.T		Moeka.Y	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close	
Back & Arm		Waist		Pre Basic		Waist		close	
MIRAI.T		Reiko.R		Mari.y		Reiko.R		close	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close	
Waist		Back & Arm		Pilates Cardio		Back & Arm		close	
MIRAI.T		MIRAI.T		Moeka.Y		MIRAI.T		close	

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								03/15	03/16
pilatesK ちはら台	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		
	Back & Arm	Hip & Leg			Body Balance	Hip & Leg	Pre Basic		
	MIRAI.T	Moeka.Y			Mari.y	Mari.y	Mari.y		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic	Pilates Cardio			Basic	Waist	Waist		
	Moeka.Y	Moeka.Y			Mari.y	Reiko.R	Reiko.R		
	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Waist				Waist	Pre Basic	Body Balance		
	MIRAI.T				Reiko.R	Mari.y	Mari.y		
close		close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close	
jump to burn		Pre Basic		Stretch & Conditioning		Basic		close	
Moeka.Y		Hitomi.N		Kurumi.u		Mari.y		close	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close	
Waist		Back & Arm		Waist		Pre Basic		close	
Reiko.R		MIRAI.T		Reiko.R		Mari.y		close	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close	
Hip & Leg		Body Balance		jump to burn		Waist		close	
Moeka.Y		Hitomi.N		Kurumi.u		Reiko.R		close	

⌚ : 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時間前まで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。

【 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 Basic	金 Back & Arm	土 Basic	日 Body Balance	月 Back & Arm	火 Basic	10:30 ~ 11:30	
未確定	MIRAI.T	Suzu.i	Suzu.i	Suzu.i	MIRAI.T		Suzu.i		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back & Arm	Waist	Back & Arm	Waist	Waist	Waist		Body Balance	Body Balance	
MIRAI.T	Reiko.R	MIRAI.T	Reiko.R	Reiko.R	Reiko.R		Suzu.i	Suzu.i	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic		Body Balance	Basic	Back & Arm			Suzu.i		
未確定		Suzu.i	Suzu.i	MIRAI.T			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
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	Stretch & Conditioning	Waist	Waist	Waist	Waist	Waist	Waist	Waist	Waist
Reiko.R	Kurumi.u	Reiko.R	Reiko.R	Reiko.R	Reiko.R	Reiko.R	Reiko.R	Reiko.R	Reiko.R
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
Back & Arm	jump to burn	Hip & Leg	Back & Arm	Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm	Basic	Basic	Basic
MIRAI.T	Kurumi.u	Hitomi.N	MIRAI.T	MIRAI.T	Hitomi.N	MIRAI.T	Suzu.i	Suzu.i	Suzu.i
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	Waist	Waist
Waist	Waist	Pre Basic	Waist	Waist	Pre Basic	Waist	Waist	Waist	Waist
Reiko.R	Reiko.R	Hitomi.N	Reiko.R	Reiko.R	Hitomi.N	Reiko.R	Reiko.R	Reiko.R	Reiko.R

【 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	木 Waist	金 Body Balance	土 Waist	日 Pilates Cardio	月 Body Balance	火 Body Balance	10:30 ~ 11:30	
Reiko.R		Suzu.i	MIRAI.T	syuri.i		Suzu.i		
12:30 ~ 13:30	Back & Arm	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Waist	Waist	12:00 ~ 13:00	
MIRAI.T		Reiko.R	Suzu.i	MIRAI.T	Reiko.R	Reiko.R	Waist	
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
Basic	Waist	Back & Arm	Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Basic	Waist	Waist
Suzu.i	Reiko.R	MIRAI.T	MIRAI.T	Reiko.R	syuri.i	Suzu.i	MIRAI.T	MIRAI.T
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
Back & Arm	jump to burn	Waist	Back & Arm	Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm	Waist	Waist
MIRAI.T	Kurumi.u	Reiko.R	MIRAI.T	MIRAI.T	syuri.i	MIRAI.T	Reiko.R	Reiko.R
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	Waist
Body Balance	Basic	Back & Arm	Body Balance	Body Balance	Back & Arm	Back & Arm	Waist	Waist
Suzu.i	Kurumi.u	MIRAI.T	Suzu.i	Suzu.i	MIRAI.T	MIRAI.T	Reiko.R	Reiko.R

■ : 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。