

pilatesK

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/02/19 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08			
水	木	金	土	日	月	火	水			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Basic		Basic	Hip & Leg			Back & Arm	Hip & Leg			
Koto.A		Rino.S	Rino.S			未定	ayu.Y			
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Stretch & Conditioning		Back & Arm	Basic			Basic	Back & Arm			
ayu.Y		未定	ayu.S			Koto.A	未定			
close		close	close			14:30 ~ 15:30	close	close	close	close
						Back & Arm				
						未定				
						17:00 ~ 18:00				
Basic	Basic	Basic	Basic	Basic	Basic	Basic				
Rino.S	Rino.S	Rino.S	Rino.S	Rino.S	Rino.S	Rino.S				
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			
Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic					
未定	Rino.S	ayu.Y	未定	Rino.S	Rino.S					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Basic	Waist	Basic	Basic	Basic	Basic	Waist				
Rino.S	Koto.A	Koto.A	ayu.Y	Koto.A						

pilatesK

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16				
木	金	土	日	月	火	水	木				
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close				
	Hip & Leg	Basic			Basic	Waist					
	Koto.A	ayu.Y			Koto.A	Koto.A					
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30					
	Basic	Stretch & Conditioning			Back & Arm	Basic					
	ayu.Y	Rino.S			未定	Koto.A					
	close	close			close	14:30 ~ 15:30		close	close	close	close
						Basic					
						Koto.A					
						17:00 ~ 18:00					
Waist	Basic	Basic	Basic	Basic	Basic						
未定	Rino.S	Rino.S	Rino.S	Rino.S	Rino.S						
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				
Back & Arm	Basic	Back & Arm	Back & Arm	Basic	Back & Arm	Basic					
未定	Rino.S	未定	未定	ayu.Y	未定	ayu.Y					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Basic	Back & Arm	Basic	Basic	Waist	Stretch & Conditioning	Waist					
Rino.S	未定	Koto.A	ayu.Y	Koto.A							

👉：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週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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/02/19 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24									
金	土	日	月	火	水	木	金									
10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Waist	close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	10:30 ~ 11:30 Basic	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning									
Koto.A	Koto.A			Rino.S	Koto.A		ayu.Y									
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg			12:30 ~ 13:30 Basic	12:30 ~ 13:30 Back & Arm		12:30 ~ 13:30 Basic									
Rino.S	Koto.A			Rino.S	未定		Rino.S									
close	14:30 ~ 15:30 Back & Arm			close	close		close	close	close	close						
	未定															
	17:00 ~ 18:00 Basic															
Koto.A																
18:00 ~ 19:00 Back & Arm	close										close	close	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning	18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg	18:00 ~ 19:00 Waist
未定													ayu.Y	Rino.S	Rino.S	Koto.A
20:30 ~ 21:30 Basic		20:30 ~ 21:30 Basic	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg			20:30 ~ 21:30 Basic							20:30 ~ 21:30 Back & Arm			
ayu.Y		Koto.A	ayu.Y			Koto.A							未定			

pilatesK

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30		
土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30 Basic	close	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	close		
Rino.S			未定	Rino.S			
12:30 ~ 13:30 Waist			12:30 ~ 13:30 Hip & Leg	12:30 ~ 13:30 Basic			
Koto.A			ayu.Y	ayu.Y			
14:30 ~ 15:30 Basic			close	close		close	14:30 ~ 15:30 Waist
ayu.Y							Koto.A
close							17:00 ~ 18:00 Hip & Leg
			Rino.S				Koto.A
			close				18:00 ~ 19:00 Waist
Koto.A							Koto.A
20:30 ~ 21:30 Basic	20:30 ~ 21:30 Back & Arm						
Rino.S	未定						

👉 : 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。