

| pilatesK 筑業野店 | | 【 03/01 ~ 03/08 】 | | スケジュール | | 2026/02/19 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 | | | |
| Hip&Leg | | Back&Arm | Hip&Leg | | Basic | Back&Arm | Basic | | | |
| Rion.S | | Nagi.k | rena.H | | rena.H | Nagi.k | Rion.S | | | |
| 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | | |
| Basic | | Waist | Back&Arm | | Back&Arm | Body Balance | Back&Arm | | | |
| rena.H | | Nagi.k | Nagi.k | | Nagi.k | rena.H | Nagi.k | | | |
| 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 | close | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | | |
| Back&Arm | | Basic | | | Body Balance | jump to burn | Waist | | | |
| Nagi.k | | rena.H | | | rena.H | Misaki.J | Ayaka | | | |
| 16:30 ~ 17:30 | | close | | | close | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | | |
| Waist | | | | | | Waist | jump to burn | | | |
| Ayaka | | | | | | Nagi.k | Rion.S | | | |
| close | | | | | | close | close | | | |
| | | | | | | 17:30 ~ 18:30 | | | | |
| | | | | | | Basic | | | | |
| | | | | | | Misaki.J | | | | |
| | | | 18:00 ~ 19:00 | | | 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | close |
| | | | Hip&Leg | | | Stretch&Conditioning | | Basic | jump to burn | |
| | | | Rion.S | | | Misaki.J | | Rion.S | Rion.S | |
| | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | | |
| | | Waist | Shape up waist | | Waist | Release&Strength | | | | |
| | | Ayaka | Misaki.J | | Ayaka | Misaki.J | | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | | | | | |
| jump to burn | | Basic | Pilates Cardio | | Waist | | | | | |
| Rion.S | | Rion.S | Rion.S | | Ayaka | | | | | |

| pilatesK 筑業野店 | | 【 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 | |
| | Basic | Back&Arm | | jump to burn | Basic | Pilates Cardio | | |
| | Rion.S | Nagi.k | | Misaki.J | Rion.S | Rion.S | | |
| | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | |
| | Back&Arm | Hip&Leg | | Basic | Waist | Hip&Leg | | |
| | Nagi.k | Rion.S | | Rion.S | Nagi.k | rena.H | | |
| | 13:30 ~ 14:30 | close | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | |
| | Waist | | | Stretch&Conditioning | Pilates Cardio | Back&Arm | | |
| | Nagi.k | | | Misaki.J | Rion.S | Nagi.k | | |
| | close | | | close | close | 15:00 ~ 16:00 | | 16:30 ~ 17:30 |
| | | | | | | Waist | | Basic |
| | | | | | | Ayaka | | rena.H |
| | | | | | | close | | close |
| | | | | | | 17:30 ~ 18:30 | | |
| | | | | | | Back&Arm | | |
| | 18:00 ~ 19:00 | | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | close |
| | Waist | Basic | | Waist | Body Balance | | | |
| | Ayaka | Misaki.J | | Ayaka | rena.H | | | |
| | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | |
| | Body Balance | Waist | | Back&Arm | Waist | | | |
| | rena.H | Ayaka | | Nagi.k | Ayaka | | | |
| | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | |
| | Hip&Leg | Stretch&Conditioning | | Basic | Hip&Leg | | | |
| | rena.H | Misaki.J | | rena.H | rena.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週間前までにお申し込みしております。
・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 筑業野店 | | 【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール | | | | | | 2026/02/13 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 | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | |
| Stretch &Conditioning | Waist | | Basic | jump to burn | Basic | | Waist | |
| Misaki.J | Ayaka | | Misaki.J | Misaki.J | Misaki.J | | Ayaka | |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | |
| Waist | Release&Strength | | jump to burn | Shape up waist | Waist | | Basic | |
| Ayaka | Misaki.J | | Rion.S | Rion.S | Ayaka | | rena.H | |
| 13:30 ~ 14:30 | close | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 | |
| jump to burn | | | Hip &Leg | Back &Arm | Shape up waist | | Body Balance | |
| Misaki.J | | | rena.H | Nagi.k | Rion.S | | rena.H | |
| close | | | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | close | |
| | | | Back &Arm | Basic | Hip &Leg | | | |
| | | | Nagi.k | Misaki.J | Misaki.J | | | |
| | | | close | close | close | | | |
| | | | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | | | | |
| | | | Waist | Body Balance | | | | |
| Ayaka | | | rena.H | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | close | close | 18:00 ~ 19:00 | | | |
| Basic | Body Balance | Back &Arm | | | jump to burn | | | |
| rena.H | rena.H | Nagi.k | | | Misaki.J | | | |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | 19:30 ~ 20:30 | | | |
| Shape up waist | Pilates Cardio | Waist | | | Stretch &Conditioning | | | |
| Rion.S | Rion.S | Ayaka | | | Misaki.J | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | 21:00 ~ 22:00 | | | |
| Body Balance | Basic | jump to burn | Back &Arm | | | | | |
| rena.H | rena.H | Misaki.J | Nagi.k | | | | | |

| pilatesK 筑業野店 | | 【 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 | | Back &Arm | Shape up waist | Pilates Cardio | | Back &Arm |
| rena.H | | Nagi.k | Rion.S | Rion.S | | Nagi.k |
| 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 |
| Waist | | Hip &Leg | Waist | Basic | | Waist |
| Ayaka | | rena.H | Ayaka | Misaki.J | | Ayaka |
| close | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 |
| | | Waist | Basic | Back &Arm | | Basic |
| | | Ayaka | rena.H | Nagi.k | | rena.H |
| | | close | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | close |
| | | | Back &Arm | Waist | | |
| | | | Nagi.k | Ayaka | | |
| | | | close | close | | |
| | | 17:30 ~ 18:30 | | | | |
| | | Waist | | | | |
| | | Nagi.k | close | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | | |
| Stretch &Conditioning | Basic | Release&Strength | | Stretch &Conditioning | | |
| Misaki.J | Misaki.J | Misaki.J | | Misaki.J | | |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | | |
| Back &Arm | Pilates Cardio | Shape up waist | | Pilates Cardio | | |
| Nagi.k | Rion.S | Rion.S | Rion.S | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | close | 21:00 ~ 22:00 | | |
| Waist | Stretch &Conditioning | Basic | | Waist | | |
| Nagi.k | Misaki.J | Misaki.J | | Nagi.k | | |

・休職可能レッスン
 ・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。