

pilatesK

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/04 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning Monami.O		Basic Monami.O	Waist Fuka.y	Back & Arm Miho		Basic Madoka.T	Hip & Leg Fuka.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
Basic Madoka.T		Hip & Leg Fuka.y	Stretch & Conditioning Monami.O	Basic Madoka.T		Back & Arm Miho	Stretch & Conditioning Monami.O
	close		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			
			Basic Madoka.T	Back & Arm Miho			
			close	16:30 ~ 17:30			
				Basic Madoka.T			
			17:00 ~ 18:00				
			Back & Arm Madoka.T				
					close		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic Monami.O	Waist Fuka.y	Back & Arm Miho				Hip & Leg Fuka.y	Waist Fuka.y
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00				20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00
Back & Arm Miho	Basic Madoka.T	Waist Fuka.y				Waist Fuka.y	Basic Madoka.T

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
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Back & Arm Miho	Stretch & Conditioning Monami.O	Basic Madoka.T		Back & Arm Miho	Basic Madoka.T	
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
	Basic Madoka.T	Hip & Leg Fuka.y	Back & Arm Madoka.T		Waist Fuka.y	Back & Arm Miho	
		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30				
		Back & Arm Miho	Stretch & Conditioning Fuka.y				
		close	16:30 ~ 17:30				
			Hip & Leg Fuka.y				
		17:00 ~ 18:00					
		Basic Madoka.T					
				close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm Miho	Basic Madoka.T				Back & Arm Madoka.T	Basic Madoka.T	Waist 未定
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00				20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00
Stretch & Conditioning Monami.O	Back & Arm Monami.O				Basic Madoka.T	Waist 未定	Back & Arm Miho

👉：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

2026/03/04 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg		Basic	Waist		Basic
Monami.O	Monami.O	Fuka.y		Madoka.T	Fuka.y		Monami.O
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30
Back & Arm	Waist	Basic		Back & Arm	Hip & Leg		Stretch & Conditioning
Madoka.T	Fuka.y	Fuka.y		Monami.O	Fuka.y		Monami.O
	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30					
	Stretch & Conditioning	Back & Arm					
	Monami.O	Miho					
	close	16:30 ~ 17:30					
		Waist					
		Fuka.y					
	17:00 ~ 18:00						
	Back & Arm						
	Miho						
close			close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Stretch & Conditioning				Basic	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic
Fuka.y				Madoka.T	Monami.O	Miho	未定
20:00 ~ 21:00				20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00
Basic				Waist	Basic	Stretch & Conditioning	Back & Arm
Monami.O				Fuka.y	Monami.O	Monami.O	Miho

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	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm	Basic		Back & Arm	Stretch & Conditioning	
Miho	Fuka.y		Miho	Monami.O	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Basic	Back & Arm		Hip & Leg	Back & Arm	
Monami.O	Miho		Fuka.y	Miho	
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30	
Hip & Leg	Stretch & Conditioning			Basic	
未定	Fuka.y			Monami.O	
	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	
close	Hip & Leg				close
	Fuka.y				
17:00 ~ 18:00				17:00 ~ 18:00	
Basic				Waist	
Monami.O				Fuka.y	
close		close	close	close	
			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
			Back & Arm		Hip & Leg
			Monami.O		Fuka.y
			20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00
			Basic		Back & Arm
			Monami.O		Monami.O

👉 : 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。