

pilatesK

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

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

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close								
	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic		Back & Arm	Back & Arm									
	miho.y	Monami.O	Madoka.T		miho.y	miho.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	Hip & Leg	Back & Arm		Waist	Stretch & Conditioning									
	Madoka.T	Fuka.y	Madoka.T		Fuka.y	megumi									
	close	close	close		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30						
					Back & Arm	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Basic						
					miho.y	Fuka.y		Madoka.T	Madoka.T						
					close	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30						
Hip & Leg				Back & Arm	Back & Arm										
Fuka.y	miho.y	miho.y	miho.y												
17:00 ~ 18:00	Basic	close	close	close	close	close									
Madoka.T															
close	close						close	close	close	close	close				
												18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
												Back & Arm	Basic	Back & Arm	Waist
miho.y	Madoka.T	Yukina.K	Yukina.K												
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00									
Stretch & Conditioning	Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm									
Monami.O	Monami.O	miho.y	miho.y	miho.y	miho.y	miho.y									

🟢：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

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