

pilatesK

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/02/17 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		close		
			Back & Arm Madoka.T				
			close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic Monami.O	Waist Fuka.y	Back & Arm Miho				Hip & Leg Fuka.y	Waist Fuka.y
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
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	close	close	close
		close					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm Miho	Basic Madoka.T				Back & Arm Miho	Basic Madoka.T	Waist 未定
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Stretch & Conditioning Monami.O	Back & Arm Monami.O				Basic Madoka.T	Hip & Leg 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

2026/02/17 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	close		
	Stretch & Conditioning	Back & Arm								Stretch & Conditioning	Back & Arm
	Monami.O	Miho								16:30 ~ 17:30	Waist
	close	Fuka.y								17:00 ~ 18:00	Back & Arm
	Miho	close	close			close					
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Stretch & Conditioning	close	close	Basic			Stretch & Conditioning				Back & Arm	Basic
Fuka.y	close	close	Madoka.T			Monami.O				Miho	未定
20:30 ~ 21:30	close	close	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Basic	close	close	Waist			Basic				Stretch & Conditioning	Back & Arm
Monami.O	close	close	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	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		close	close		14:30 ~ 15:30	close
Hip & Leg	Stretch & Conditioning					Basic	
未定	Fuka.y					Monami.O	
close	16:30 ~ 17:30					close	
close	Hip & Leg	17:00 ~ 18:00			Waist		
close	Fuka.y	Fuka.y					
17:00 ~ 18:00	close	close			close		
Basic	close	close			close		
Monami.O	close	close			close		
close	close	close			close		
close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
close	close	close	Back & Arm	Hip & Leg			
close	close	close	Monami.O	Fuka.y			
close	close	close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
close	close	close	Basic	Back & Arm			
close	close	close	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。