

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2026/02/14	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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Release&Strength		Back & Arm	Waist		jump to burn	Stretch & Conditioning	Basic		
minami.T		momoka.S	YURIE.H		momoka.S	minami.T	Haruka.K		
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		Basic	Release&Strength		Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg		
momoka.S		Haruka.K	minami.T		minami.T	Haruka.K	Kasumi		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Waist		Pilates Cardio			Release&Strength	Waist	Basic		
minami.T		momoka.S			minami.T	minami.T	Haruka.K		
16:30 ~ 17:30					15:30 ~ 16:30	16:30 ~ 17:30			
Back & Arm					Basic	Waist			
momoka.S					Haruka.K	minami.T			
close	close	close	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Hip & Leg	Basic	Basic	Pilates Barre	Basic	Pilates Barre			
Haruka.K	momoka.S	Haruka.K	YURIE.H		YURIE.H				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Barre	Basic	Shape up waist	Pre Basic		YURIE.H				
YURIE.H	minami.T	momoka.S	YURIE.H						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pre Basic	jump to burn	Basic	Waist		YURIE.H				
YURIE.H	momoka.S	Haruka.K	YURIE.H						

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								03/15	03/16
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic	Pilates Barre				Waist	Basic	Back & Arm		
minami.T	YURIE.H				minami.T	momoka.S	momoka.S		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 12:30		
Shape up waist	Basic				Pre Basic	Release&Strength	Basic		
momoka.S	Haruka.K				YURIE.H	minami.T	未定		
13:30 ~ 14:30					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Stretch & Conditioning					Stretch & Conditioning	Pilates Cardio	Shape up waist		
minami.T					minami.T	momoka.S	momoka.S		
close	close	close	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio	Waist	jump to burn	Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Basic			
momoka.S	minami.T	momoka.S	momoka.S		minami.T	未定			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Back & Arm	Basic	Shape up waist		YURIE.H	momoka.S			
Haruka.K	momoka.S	Haruka.K	momoka.S						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn	Basic	Release&Strength	Basic		YURIE.H	Haruka.K			
momoka.S	minami.T	YURIE.H	Haruka.K						

⌚ : 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時間前を切っての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 ラバ°太田川店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/14 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 close	金 10:30 ~ 11:30	土 Pre Basic YURIE.H 12:00 ~ 13:00 Pilates Barre YURIE.H 13:30 ~ 14:30 Pre Basic YURIE.H	日 Waist momoka.S 12:00 ~ 13:00 Shape up waist momoka.S 13:30 ~ 14:30 Pilates Barre YURIE.H 15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Haruka.K close	月 10:30 ~ 11:30 Basic Haruka.K 12:00 ~ 13:00 Basic Haruka.K 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Haruka.K close	火 10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定 12:00 ~ 13:00 Basic Haruka.K 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Haruka.K close
YURIE.H	Haruka.K		YURIE.H	momoka.S	Haruka.K		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Pilates Barre	Waist		Basic	Stretch & Conditioning	Basic		
YURIE.H	YURIE.H		YURIE.H	momoka.S	YURIE.H		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Pre Basic			Pilates Barre	jump to burn	Pilates Barre		
YURIE.H			YURIE.H	momoka.S	YURIE.H		
15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Hip & Leg			Release&Strength	Hip & Leg			
Haruka.K			YURIE.H	Haruka.K			
close			close	close		close	close
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Release&Strength			Back & Arm				
YURIE.H			momoka.S				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Basic	Back & Arm	Basic					
Haruka.K	momoka.S	Haruka.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Waist	Basic	Shape up waist					
YURIE.H	Haruka.K	momoka.S					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic	Pilates Cardio	Basic					
Haruka.K	momoka.S	Haruka.K					

## pilatesK ラバ°太田川店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/31

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水 10:30 ~ 11:30	木 close	金 10:30 ~ 11:30	土 Hip & Leg Haruka.K 12:00 ~ 13:00	日 Basic YURIE.H 12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定 13:30 ~ 14:30 Basic Haruka.K 15:30 ~ 16:30 Basic YURIE.H 17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio momoka.S	月 jump to burn momoka.S 12:30 ~ 13:00 Release&Strength YURIE.H 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Haruka.K 14:30 ~ 15:30 Pre Basic YURIE.H 15:30 ~ 16:30 Basic YURIE.H 16:30 ~ 17:30 Waist momoka.S close	火 10:30 ~ 11:30 Basic Haruka.K 12:00 ~ 13:00 Back & Arm momoka.S 13:30 ~ 14:30 Shape up waist momoka.S close
Release&Strength YURIE.H						
12:30 ~ 13:00						
Hip & Leg Haruka.K						
13:30 ~ 14:30						
Basic						
14:30 ~ 15:30						
Pre Basic						
15:30 ~ 16:30						
Basic						
16:30 ~ 17:30						
Waist						
YURIE.H						
17:30 ~ 18:30						
Pilates Cardio						
momoka.S						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic	jump to burn	Pre Basic				
YURIE.H	momoka.S	YURIE.H				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Shape up waist	Basic	Waist				
momoka.S	Haruka.K	momoka.S				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Pre Basic	Hip & Leg	Pilates Barre				
YURIE.H	Haruka.K	YURIE.H				

■ : 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時間前を切っての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。