


pilatesK 住道店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
jump to burn		Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	Pilates Barre	
RIO		Hinako.B	Lica.I		Lica.I	RIO	nono.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	
Stretch & Conditioning 🇯🇵		Pilates Barre	Hip Punch		Shape up waist	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	
nono.K		nono.K	RIO		nono.K	Hinako.B	Lica.I	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Pre Basic 🇯🇵		Stretch & Conditioning 🇯🇵			Basic 🇯🇵	Shape up waist	Stretch & Conditioning 🇯🇵	
RIO		nono.K			Lica.I	nono.K	nono.K	
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Shape up waist							Hip & Leg 🇯🇵	jump to burn
nono.K							RIO	Lica.I
							17:30 ~ 18:30	
							Pilates Barre	
							nono.K	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Back & Spine	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵			
		asuka.H	Hinako.B	Lica.I	RIO			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		jump to burn	Hip & Leg 🇯🇵	Pilates Cardio	Waist 🇯🇵			
		Lica.I	Maho.F	RIO	Hinako.B			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Back & Arm 🇯🇵	Body Balance	Shape up waist	Pilates Cardio			
		Lica.I	Maho.F	nono.K	RIO			

pilatesK 住道店		【 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	
	Waist 🏊	jump to burn		Basic 🏊	Back & Spine	Waist 🏊		
	Hinako.B	Lica.I		nono.K	asuka.H	Hinako.B		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	jump to burn	Basic 🏊		Hip Punch	Hip Punch	Pilates Barre		
	Lica.I	Lica.I		RIO	nono.K	nono.K		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Back & Arm 🏊			Waist 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Waist 🏊		
	Lica.I			Hinako.B	nono.K	Hinako.B		
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Waist 🏊	Hip Punch		
					Hinako.B	nono.K		
					17:30 ~ 18:30			
								Back & Arm 🏊
								Lica.I
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	jump to burn				
	nono.K	RIO	Lica.I	Lica.I				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Waist 🏊	Shape up waist	Hip Punch	Basic 🏊				
	Hinako.B	nono.K	RIO	Lica.I				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Hip Punch	Body Balance	jump to burn	Shape up waist				
	nono.K	RIO	Lica.I	RIO				

 : 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。

pilatesK 住道店		【 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	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	
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Back & Spine	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱		Body Balance	
Lica.I	nono.K		asuka.H	RIO	RIO		RIO	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Hip Punch	Pilates Barre		Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱		Waist 🌱	
nono.K	nono.K		Hinako.B	nono.K	Hinako.B		Hinako.B	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Basic 🌱			Shape up waist	Pilates Cardio	Body Balance		Hip & Leg 🌱	
Lica.I			nono.K	RIO	RIO		RIO	
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Waist 🌱	Pilates Barre	Waist 🌱			
			Hinako.B	nono.K	Hinako.B			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
			Pilates Barre	Body Balance				
nono.K		RIO						
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱				Pilates Barre		
Hinako.B	RIO	Yuna				nono.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		
Body Balance	Pilates Cardio	Waist 🌱				Back & Arm 🌱		
RIO	RIO	Hinako.B				Mao.T		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		
Pilates Cardio	Waist 🌱	Back & Spine				Hip Punch		
RIO	Hinako.B	Yuna				nono.K		

pilatesK 住道店		【 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		
Waist 🌱		Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱		
Hinako.B		Mao.T	Hinako.B	RIO		Hinako.B		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Pilates Cardio		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱		Body Balance		
RIO		nono.K	Mao.T	Hinako.B		RIO		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Pilates Barre	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱		
		nono.K	nono.K	Mao.T		RIO		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Back & Arm 🌱	Pilates Cardio				
			Mao.T	RIO				
			17:30 ~ 18:30					
							Hip Punch	
		nono.K						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱				Back & Arm 🌱
Mao.T	RIO	RIO			Mao.T			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			
Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱			jump to burn			
nono.K	nono.K	Hinako.B			RIO			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			
Stretch & Conditioning 🌱	Hip Punch	Hip & Leg 🌱			Back & Arm 🌱			
nono.K	RIO	RIO			Mao.T			

🌱 : 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。