

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				
	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	Back & Arm 🌸		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Lica.I			Waist 🌸	Stretch & Conditioning 💪	Waist 🌸				
	close			Hinako.B	nono.K	Hinako.B				
				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					
Hinako.B	Waist 🌸	Shape up waist		Hip Punch	Basic 🌸					
	nono.K	RIO		Lica.I						
	Lica.I	RIO								
nono.K	Hip Punch	Body Balance	jump to burn	Shape up waist	RIO	RIO				
	RIO	Shape up waist								
	RIO									
	RIO									

■：体験可能レッスン

- ・クラスの種類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た場合は、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2回以上で、月額の予約可能回数が1回に制限となります。

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		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	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	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				03/31	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	03/31	
水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	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。