

pilatesK 住道店

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール

2026/02/27 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 jump to burn RIO	close	10:30 ~ 11:30 Waist Hinako.B	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Lica.I	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Lica.I	10:30 ~ 11:30 Pre Basic RIO	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre nono.K																																																												
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning nono.K		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre nono.K	12:30 ~ 13:30 Hip Punch RIO		12:00 ~ 13:00 Shape up waist nono.K	12:00 ~ 13:00 Waist Hinako.B	12:30 ~ 13:30 Basic Lica.I	12:30 ~ 13:30 Basic Lica.I																																																											
14:30 ~ 15:30 Pre Basic RIO		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning nono.K	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Basic Lica.I	13:30 ~ 14:30 Shape up waist nono.K	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning nono.K																																																										
16:30 ~ 17:30 Shape up waist nono.K		close					close	close	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg RIO	16:30 ~ 17:30 jump to burn Lica.I																																																							
											close	close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre nono.K																																																		
																	close	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Back & Spine asuka.H																																												
																							close	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Waist Hinako.B																																						
																													close	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Basic nono.K																																
																																			close	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Pre Basic RIO																										
																																									close	close	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30 jump to burn Lica.I																				
																																															close	close	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maho.F														
																																																					close	close	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio RIO								
	close			close																																																							close	close	close	close	19:30 ~ 20:30 Waist Hinako.B				
																																																															close	close	close	close	close
			close		close	close																																																													
		close					close	close	close	close																																																									
											close	close	close	close	close	close																																																			

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 Waist Hinako.B	10:30 ~ 11:30 jump to burn Lica.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic nono.K	10:30 ~ 11:30 Back & Spine asuka.H	10:30 ~ 11:30 Waist Hinako.B	close																																																											
	12:00 ~ 13:00 jump to burn Lica.I	12:30 ~ 13:30 Basic Lica.I		12:00 ~ 13:00 Hip Punch RIO	12:00 ~ 13:00 Hip Punch nono.K	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre nono.K																																																												
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Lica.I	close		close	13:30 ~ 14:30 Waist Hinako.B	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning nono.K		14:30 ~ 15:30 Waist Hinako.B																																																										
	close				close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Waist Hinako.B	16:30 ~ 17:30 Hip Punch nono.K																																																							
										close	close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Lica.I																																																		
																close	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning nono.K																																												
																						close	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Basic Lica.I																																						
																												close	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Lica.I																																
																																		close	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 jump to burn Lica.I																										
																																								close	close	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30 Waist Hinako.B																				
																																														close	close	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30 Shape up waist nono.K														
																																																				close	close	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30 Hip Punch RIO								
close			close				close																																																			close	close	close	21:00 ~ 22:00 Hip Punch nono.K					
																																																													close	close	close	close	close	close
		close		close																																																														
	close				close	close		close	close																																																									

🟢: 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 住道店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/27 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 Hip & Leg Lica.I	10:30 ~ 11:30 Basic nono.K	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine asuka.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm RIO	10:30 ~ 11:30 Pre Basic RIO	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance RIO					
12:00 ~ 13:00 Hip Punch nono.K	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre nono.K		12:00 ~ 13:00 Waist Hinako.B	12:30 ~ 13:00 Stretch & Conditioning nono.K	12:30 ~ 13:30 Waist Hinako.B		12:30 ~ 13:30 Waist Hinako.B	12:00 ~ 13:00 Waist Hinako.B				
13:30 ~ 14:30 Basic Lica.I	close		13:30 ~ 14:30 Shape up waist nono.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio RIO	14:30 ~ 15:30 Body Balance RIO		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg RIO	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg RIO				
close			15:00 ~ 16:00 Waist Hinako.B	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre nono.K	16:30 ~ 17:30 Waist Hinako.B		close	close	close			
			17:30 ~ 18:30 Pilates Barre nono.K	17:30 ~ 18:30 Body Balance RIO	18:00 ~ 19:00 Waist Hinako.B					18:00 ~ 19:00 Hip & Leg RIO	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuna	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre nono.K
			19:30 ~ 20:30 Body Balance RIO	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio RIO	19:30 ~ 20:30 Waist Hinako.B					19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mao.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mao.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mao.T
			21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio RIO	21:00 ~ 22:00 Waist Hinako.B	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Yuna					21:00 ~ 22:00 Hip Punch nono.K	21:00 ~ 22:00 Hip Punch nono.K	21:00 ~ 22:00 Hip Punch 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 Waist Hinako.B	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mao.T	10:30 ~ 11:30 Waist Hinako.B	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg RIO	close	10:30 ~ 11:30 Waist Hinako.B			
12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio RIO		12:00 ~ 13:00 Basic nono.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mao.T	12:30 ~ 13:30 Waist Hinako.B		12:00 ~ 13:00 Body Balance RIO	12:00 ~ 13:00 Body Balance RIO		
close		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre nono.K	13:30 ~ 14:30 Basic nono.K	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Mao.T		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg RIO	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg RIO		
		close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Mao.T	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio RIO		close	close		
			17:30 ~ 18:30 Hip Punch nono.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mao.T				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mao.T	
			19:30 ~ 20:30 Basic nono.K	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning nono.K				19:30 ~ 20:30 Waist Hinako.B	19:30 ~ 20:30 jump to burn RIO
			21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning nono.K	21:00 ~ 22:00 Hip Punch RIO				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg RIO	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 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。