

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール

2026/02/14 更新

pilatesK 高山店		3/3		3/4		3/5		3/6		3/7		3/8	
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	10:30 ~ 11:30				10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Pilates Cardio		Body Balance		Hip & Leg				jump to burn		Basic		Waist	
Yumena.H		aono.K		Tomomi.O				Tomomi.O		Tomomi.O		Yumena.H	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Release & Strength		Stretch & Conditioning	
Hip & Leg		Waist		Shape up waist				Back & Arm		aono.K		Manami.C	
Tomomi.O		Manami.C		aono.K				Yumena.H		Tomomi.O		Yumena.H	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30						13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			14:30 ~ 15:30	
Waist		Back & Arm						Hip & Leg		Back & Arm		Basic	
Yumena.H		aono.K						Tomomi.O		Tomomi.O		Yumena.H	
16:30 ~ 17:30										15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
Basic										Hip & Leg		Back & Arm	
Tomomi.O										aono.K		Manami.C	
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	17:30 ~ 18:30				
Hip & Leg		Waist		Stretch & Conditioning		Basic		Shape up waist					
Tomomi.O		Manami.C		Manami.C		Manami.C		aono.K					
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		Body Balance		Waist		Pilates Barre							
Manami.C		aono.K		Manami.C		Yumena.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						
Pilates Barre		Basic		Basic		Waist							
Tomomi.O		Manami.C		Yumena.H		Manami.C							

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール

03/16

pilates		ヨガ		ヨガ		ヨガ		ヨガ		ヨガ	
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			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
	Basic	Waist			Body Balance	Back & Arm	Stretch & Conditioning				
	Tomomi.O	Manami.C			aono.K	Yumena.H	aono.K				
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Back & Arm	jump to burn			Basic	Shape up waist	Back & Arm				
	Yumena.H	Tomomi.O			Yumena.H	aono.K	Tomomi.O				
	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Pilates Barre				Waist	Pilates Barre	Waist				
	Yumena.H				Yumena.H	Yumena.H	aono.K				
						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
close						jump to burn	Basic				
						aono.K	Tomomi.O				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30					
	Waist	Body Balance		Basic	Release&Strength	Basic					
	Manami.C	aono.K		Yumena.H	aono.K	Yumena.H					
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
	Body Balance	Basic	Hip & Leg	Back & Arm							
	Tomomi.O	Yumena.H	aono.K	Yumena.H							
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
close	Stretch&Conditioning	Shape up waist	jump to burn	Hip & Leg							
	Manami.C	aono.K	aono.K	aono.K							

：体験可能レッスン

- ・クラスの種別及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が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。
- ・レッスン開始後1時間前迄切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
- ・米国時間外キャンセルが2回以上で、翌月の予約可能回数が4回に制限されます。

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール							2026/02/14 更新
火	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		10:30 ~ 11:30
Pilates Barre	Stretch & Conditioning		Pilates Cardio	jump to burn	Back & Arm		Basic
Yumena.H	Manami.C		Tomomi.O	aono.K	Yumena.H		Tomomi.O
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Release&Strength	Basic		Waist	Back & Arm	Pre Basic		Hip & Leg
aono.K	Yumena.H		Yumena.H	Tomomi.O	Manami.C		aono.K
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Basic			Stretch & Conditioning	Basic	Pilates Cardio		Pilates Cardio
Yumena.H			Manami.C	Yumena.H	Yumena.H		Tomomi.O
			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Basic	Release&Strength	Waist		
			Tomomi.O	aono.K	Manami.C		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	jump to burn	Stretch & Conditioning	Pre Basic	Pilates Barre			Basic
Tomomi.O	Tomomi.O	Manami.C	Manami.C	Yumena.H			Manami.C
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Waist	Shape up waist	Pilates Barre					Back & Arm
Manami.C	aono.K	aono.K					Yumena.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Pilates Cardio	Body Balance	Waist					Pre Basic
Tomomi.O	Tomomi.O	Manami.C					Manami.C

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール							03/31
水	木	金	土	日	月	火	火
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	Stretch & Conditioning
Release&Strength		Pre Basic	Hip Punch	Shape up waist			Manami.C
aono.K		Manami.C	Tomomi.O	aono.K			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	Back & Arm
Pre Basic		Pilates Barre	Waist	Basic			Yumena.H
Manami.C		aono.K	Manami.C	Tomomi.O			
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Pre Basic
		Waist	jump to burn	Release&Strength			Manami.C
		aono.K	Tomomi.O	aono.K			
		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		18:00 ~ 19:00	Hip Punch
		Basic	Hip & Leg				Tomomi.O
		Manami.C	Tomomi.O				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Pilates Cardio	Hip Punch	Stretch & Conditioning				Waist
Yumena.H	Yumena.H	Tomomi.O	Manami.C				aono.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				21:00 ~ 22:00
Hip Punch	Hip & Leg	Basic					jump to burn
Tomomi.O	aono.K	Manami.C					Tomomi.O
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic	Pilates Barre	Back & Arm					
Yumena.H	aono.K	Tomomi.O					

:体験可面レッスン  
:クリスマス休暇のインストラクターは予定どおり運営いたします。詳細はWEBサイトをご確認ください。  
:チケット購入後キャンセルされた場合は、[購入者名]にお問い合わせください。  
:レッスン開始時刻(時間)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。