

pilatesK

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/02/17 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Monami.O	close	10:30 ~ 11:30 Basic Monami.O	10:30 ~ 11:30 Waist Fuka.y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho	close	10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Fuka.y		
12:30 ~ 13:30 Basic Madoka.T		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Fuka.y	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Monami.O	12:30 ~ 13:30 Basic Madoka.T		12:30 ~ 13:30 Back & Arm Miho	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Monami.O		
close		close	close	14:30 ~ 15:30 Basic Madoka.T		14:30 ~ 15:30 Back & Arm Miho	close	close	close
				16:30 ~ 17:30 Basic Madoka.T		close			
				17:00 ~ 18:00 Back & Arm Madoka.T					
				close					
18:00 ~ 19:00 Basic Monami.O		18:00 ~ 19:00 Waist Fuka.y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miho	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Fuka.y		18:00 ~ 19:00 Waist Fuka.y			
20:00 ~ 21:00 Back & Arm Miho		20:00 ~ 21:00 Basic Madoka.T	20:00 ~ 21:00 Waist Fuka.y	close		close	20:00 ~ 21:00 Waist Fuka.y	20:00 ~ 21:00 Basic Madoka.T	
close		close	close				close	close	

pilatesK

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16			
木	金	土	日	月	火	水	木			
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Monami.O	10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.T	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho	10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.T	close			
	12:30 ~ 13:30 Basic Madoka.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Fuka.y	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Madoka.T		12:30 ~ 13:30 Waist Fuka.y	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Miho				
	close	close	close		14:30 ~ 15:30 Back & Arm Miho	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Fuka.y		close	close	close
					16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Fuka.y					
					17:00 ~ 18:00 Basic Madoka.T					
					close					
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miho	18:00 ~ 19:00 Basic Madoka.T	close		close	close		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miho	18:00 ~ 19:00 Basic Madoka.T	18:00 ~ 19:00 Waist 未定
	20:00 ~ 21:00 Stretch & Conditioning Monami.O	20:00 ~ 21:00 Back & Arm Monami.O						20:00 ~ 21:00 Basic Madoka.T	20:00 ~ 21:00 Hip & Leg 未定	20:00 ~ 21:00 Back & Arm Miho

📌：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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/02/17 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24			
金	土	日	月	火	水	木	金			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30			
Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg		Basic	Waist		Basic			
Monami.O	Monami.O	Fuka.y		Madoka.T	Fuka.y		Monami.O			
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30			
Back & Arm	Waist	Basic		Back & Arm	Hip & Leg		Stretch & Conditioning			
Madoka.T	Fuka.y	Fuka.y		Monami.O	Fuka.y		Monami.O			
close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		close	close		close	close	close	
	Stretch & Conditioning	Back & Arm								
	Monami.O	Miho								
	close	16:30 ~ 17:30								Waist
		Fuka.y								
17:00 ~ 18:00	Back & Arm									
	Miho									
18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Stretch & Conditioning		Basic	Stretch & Conditioning			Back & Arm				Basic
Fuka.y		Madoka.T	Monami.O			Miho				未定
20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			20:00 ~ 21:00				20:00 ~ 21:00
Basic		Waist	Basic			Stretch & Conditioning				Back & Arm
Monami.O		Fuka.y	Monami.O	Monami.O	Miho					

pilatesK

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30		
土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
Back & Arm	Basic		Back & Arm	Stretch & Conditioning			
Miho	Fuka.y		Miho	Monami.O			
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
Basic	Back & Arm		Hip & Leg	Back & Arm			
Monami.O	Miho		Fuka.y	Miho			
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		close	close		14:30 ~ 15:30	close
Hip & Leg	Stretch & Conditioning					Basic	
未定	Fuka.y					Monami.O	
close	16:30 ~ 17:30					close	
	Hip & Leg						
	Fuka.y						
17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00			Waist		
Basic		Fuka.y					
Monami.O							
close	close	18:00 ~ 19:00			Back & Arm		
		Monami.O					
		20:00 ~ 21:00			Basic		
		Monami.O					
		18:00 ~ 19:00	Hip & Leg				
		Fuka.y					
		20:00 ~ 21:00	Back & Arm				
		Monami.O					

👉: 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。