

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 Hip & Leg MIO.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic miran.s	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Rinako.M	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Noah.M	10:30 ~ 11:30 Waist MIO.N	10:30 ~ 11:30 Basic Noah.M		
12:30 ~ 13:30 Back & Spine Rinako.M		12:00 ~ 13:00 Waist MIO.N	12:30 ~ 13:30 Basic miran.s		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Noah.M	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre miran.s	12:30 ~ 13:30 Body Balance Noah.M		
14:30 ~ 15:30 Basic MIO.N		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg miran.s	14:00 ~ 15:00 Release&Strength Rinako.M		13:30 ~ 14:30 Basic MIO.N	13:30 ~ 14:30 jump to burn MIO.N	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre miran.s		
16:30 ~ 17:30 Pilates Workout Rinako.M		17:30 ~ 18:30 Pre Basic Himeno.s	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Noah.M		17:30 ~ 18:30 Waist Noah.M	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Himeno.s	15:00 ~ 16:00 Basic miran.s	16:30 ~ 17:30 Waist Noah.M	
close		19:00 ~ 20:00 jump to burn MIO.N	19:00 ~ 20:00 Shape up waist Noah.M		19:00 ~ 20:00 Basic miran.s	19:00 ~ 20:00 Waist Noah.M	close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg miran.s	close
		20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Himeno.s	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg miran.s		20:30 ~ 21:30 jump to burn Noah.M	20:30 ~ 21:30 Pre Basic Himeno.s			

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre miran.s	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Rinako.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Noah.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Noah.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rinako.M	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Himeno.s
12:30 ~ 13:30 Waist miran.s	12:00 ~ 13:00 Basic miran.s	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Rinako.M		12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Rinako.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg MIO.N	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Noah.M	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Himeno.s
close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rinako.M	14:00 ~ 15:00 Basic Noah.M		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rinako.M	13:30 ~ 14:30 Waist MIO.N	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Rinako.M	close
	17:30 ~ 18:30 Basic miran.s	17:30 ~ 18:30 jump to burn MIO.N		17:30 ~ 18:30 Pilates Barre miran.s	17:30 ~ 18:30 Body Balance Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Waist miran.s	
	19:00 ~ 20:00 Body Balance Rinako.M	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre miran.s		19:00 ~ 20:00 Back & Arm MIO.N	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio Noah.M	19:00 ~ 20:00 Basic Rinako.M	
	20:30 ~ 21:30 Pilates Workout Rinako.M	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg MIO.N		20:30 ~ 21:30 Basic MIO.N	20:30 ~ 21:30 Back & Spine Rinako.M	20:30 ~ 21:30 Pilates Barre miran.s	

👉：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 刈薙宮店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/14 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 Hip & Leg MIO.N	10:30 ~ 11:30 Basic Rinako.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist miran.s	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rinako.M	10:30 ~ 11:30 jump to burn MIO.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MIO.N	10:30 ~ 11:30 Basic Noah.M			
12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rinako.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg MIO.N		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning aina	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Momoka.Y	12:30 ~ 13:00 Basic Rinako.M	12:30 ~ 13:00 Back & Arm MIO.N	12:00 ~ 13:00 Body Balance Rinako.M			
13:30 ~ 14:30 Waist MIO.N	14:00 ~ 15:00 Back & Spine Rinako.M		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg miran.s	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre miran.s	14:30 ~ 15:30 Back & Arm MIO.N	close	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Noah.M			
close	close		15:00 ~ 16:00 Basic aina	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg miran.s	16:30 ~ 17:30 Body Balance Rinako.M		close	close		
			16:30 ~ 17:30 Back & Arm aina	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Momoka.Y	close					
			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre miran.s	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Rinako.M						
			17:30 ~ 18:30 Pilates Barre miran.s	close					17:30 ~ 18:30 jump to burn MIO.N	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Rinako.M
			19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Rinako.M						19:00 ~ 20:00 Body Balance Rinako.M	19:00 ~ 20:00 Waist Noah.M
			20:30 ~ 21:30 Basic Rinako.M		20:30 ~ 21:30 Basic Rinako.M				20:30 ~ 21:30 Release&Strength MIO.N	
17:30 ~ 18:30 Pilates Barre miran.s	17:30 ~ 18:30 jump to burn MIO.N		17:30 ~ 18:30 Basic Rinako.M	close	close		close	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Rinako.M		
19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Rinako.M	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre miran.s	19:00 ~ 20:00 Shape up waist Noah.M	19:00 ~ 20:00 Body Balance Rinako.M					19:00 ~ 20:00 Waist Noah.M		
20:30 ~ 21:30 Basic Rinako.M	20:30 ~ 21:30 Waist miran.s	20:30 ~ 21:30 Body Balance Rinako.M	20:30 ~ 21:30 Basic Rinako.M					20:30 ~ 21:30 Release&Strength MIO.N		

pilatesK 刈薙宮店

【 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 Back & Arm Rinako.M	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Noah.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg miran.s	10:30 ~ 11:30 Waist miran.s	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIO.N				
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre miran.s		12:00 ~ 13:00 Basic Noah.M	12:00 ~ 13:00 Release&Strength MIO.N	12:30 ~ 13:00 Pilates Barre miran.s	12:30 ~ 13:00 jump to burn MIO.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg miran.s				
14:00 ~ 15:00 Body Balance Rinako.M		13:30 ~ 14:30 Waist miran.s	13:30 ~ 14:30 Basic MIO.N	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg MIO.N	close	13:30 ~ 14:30 Basic MIO.N				
close		close	15:00 ~ 16:00 Waist miran.s	16:30 ~ 17:30 Release&Strength MIO.N		close	close			
			16:30 ~ 17:30 jump to burn MIO.N	close						
			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre miran.s							
			17:30 ~ 18:30 Waist Noah.M					17:30 ~ 18:30 Pilates Barre miran.s	17:30 ~ 18:30 Basic Noah.M	
			19:00 ~ 20:00 Basic MIO.N					19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Yuina.D	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre miran.s	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Noah.M
			20:30 ~ 21:30 jump to burn Noah.M	20:30 ~ 21:30 Basic miran.s				20:30 ~ 21:30 Back & Arm miran.s	20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio Noah.M	20:30 ~ 21:30 Shape up waist Noah.M

👉 : 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。