

pilatesK 刈薙宮店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/03/15 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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱				Basic 🌱		Pilates Workout				Back & Arm 🌱		Waist 🌱		Basic 🌱	
MIO.N				miran.s		Rinako.M				Noah.M		MIO.N		Noah.M	
12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
Back & Spine				Waist 🌱		Basic 🌱				Shape up waist		Pilates Barre		Body Balance	
Rinako.M				MIO.N		miran.s				Noah.M		miran.s		Noah.M	
14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		14:00 ~ 15:00				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	
Basic 🌱				Hip & Leg 🌱		Release&Strength				Basic 🌱		jump to burn		Pilates Barre	
MIO.N				miran.s		Rinako.M				MIO.N		MIO.N		miran.s	
16:30 ~ 17:30				close		close				close		close		15:00 ~ 16:00	
Pilates Workout		Basic 🌱						Waist 🌱							
Rinako.M		miran.s						Noah.M							
close		16:30 ~ 17:30						close							
		Back & Arm 🌱													
		MIO.N													
		18:00 ~ 19:00													
		Hip & Leg 🌱													
		miran.s													
close		17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	
		Pre Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Waist 🌱		Stretch & Conditioning 🌱							
		Himeno.s		Noah.M		Noah.M		Himeno.s							
		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00							
		jump to burn		Shape up waist		Basic 🌱		Waist 🌱							
		MIO.N		Noah.M		miran.s		Noah.M							
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		close					
Stretch & Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱		jump to burn		Pre Basic 🌱									
Himeno.s		miran.s		Noah.M		Himeno.s									

pilatesK 刈薙宮店		【 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	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre		Release&Strength		Pilates Cardio				Basic 🌱		Pilates Cardio		Back & Arm 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	
miran.s		Rinako.M		Noah.M				MIO.N		Noah.M		Rinako.M		Himeno.s	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	
Waist 🌱		Basic 🌱		Back & Spine				Pilates Workout		Hip & Leg 🌱		Shape up waist		Pre Basic 🌱	
miran.s		miran.s		Rinako.M				Rinako.M		MIO.N		Noah.M		Himeno.s	
close		13:30 ~ 14:30		14:00 ~ 15:00				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		close	
		Back & Arm 🌱		Basic 🌱				Back & Arm 🌱		Waist 🌱		Release&Strength			
		Rinako.M		Noah.M				Rinako.M		MIO.N		Rinako.M			
		close		close				close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30			
						Body Balance				Basic 🌱					
						Noah.M				Noah.M					
						16:30 ~ 17:30				close					
						Shape up waist									
						Noah.M									
						18:00 ~ 19:00									
Basic 🌱															
MIO.N															
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
Basic 🌱		jump to burn		Pilates Barre		Body Balance		Waist 🌱		close		Back & Arm 🌱			
miran.s		MIO.N		miran.s		Rinako.M		miran.s				MIO.N			
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00			
Body Balance		Pilates Barre		Back & Arm 🌱		Pilates Cardio		Basic 🌱				Basic 🌱			
Rinako.M		miran.s		MIO.N		Noah.M		Rinako.M				Noah.M			
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30			
Pilates Workout		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		Back & Spine		Pilates Barre				jump to burn			
Rinako.M		MIO.N		MIO.N		Rinako.M		miran.s				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時間前を切つ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。

pilatesK 刈羽鷹宮店		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/03/15	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	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		
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	Body Balance	jump to burn	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱				
MIO.N	Rinako.M		miran.s	Rinako.M	MIO.N	MIO.N	Noah.M				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Release&Strength	Hip & Leg 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Body Balance				
Rinako.M	MIO.N		aina	Momoka.Y	Rinako.M	MIO.N	Rinako.M				
13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Waist 🌱	Back & Spine		Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Back & Arm 🌱		Pilates Cardio				
MIO.N	Rinako.M		miran.s	miran.s	MIO.N		Noah.M				
close	close		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close		
			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Body Balance						
			aina	miran.s	Rinako.M						
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close						
			Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱							
			aina	Momoka.Y							
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
			Pilates Barre	Pilates Workout							
			miran.s	Rinako.M							
			close	close							
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						
Pilates Barre	jump to burn	Basic 🌱		jump to burn	Back & Spine						
miran.s	MIO.N	Rinako.M		MIO.N	Rinako.M						
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00						
Pilates Workout	Pilates Barre	jump to burn		Body Balance	Waist 🌱						
Rinako.M	miran.s	Kotono.C		Rinako.M	Noah.M						
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						
Basic 🌱	Waist 🌱	Body Balance		Basic 🌱	Release&Strength						
Rinako.M	miran.s	Rinako.M		Rinako.M	MIO.N						

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