

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 Back & Arm Saki.n	close	10:30 ~ 11:30 Basic ASUKA.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre 未定	10:30 ~ 11:30 Waist Satomi.N	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning ASUKA.K	10:30 ~ 11:30 Basic ASUKA.K	
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Leika.K		12:00 ~ 13:00 Waist Saki.n	12:00 ~ 13:00 Basic Satomi.N	12:30 ~ 13:00 Hip & Leg Saki.n		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Satomi.N	12:30 ~ 13:00 Back & Arm Leika.K	
close		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning ASUKA.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Saki.n	14:30 ~ 15:30 Basic ASUKA.K		13:30 ~ 14:30 Waist ASUKA.K	close	
		close	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Satomi.N	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Leika.K		close		
			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Saki.n	close				
18:00 ~ 19:00 Release&Strength Satomi.N		18:00 ~ 19:00 Waist ASUKA.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Leika.K			close	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre 未定	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Satomi.N
19:30 ~ 20:30 Basic ASUKA.K		19:30 ~ 20:30 Body Balance Satomi.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Saki.n	19:30 ~ 20:30 Basic Satomi.N			19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Leika.K	
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Satomi.N		21:00 ~ 22:00 Basic ASUKA.K	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Leika.K	close			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Saki.n	21:00 ~ 22:00 Body Balance Satomi.N

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 Leika.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Leika.K	10:30 ~ 11:30 Basic ASUKA.K	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Saki.n	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Satomi.N	close		
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning ASUKA.K	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Satomi.N	12:30 ~ 13:00 Back & Arm Saki.n		12:00 ~ 13:00 Body Balance Satomi.N	12:00 ~ 13:00 Waist ASUKA.K			
	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Leika.K	13:30 ~ 14:30 Waist ASUKA.K	14:30 ~ 15:30 Body Balance Satomi.N		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Leika.K	13:30 ~ 14:30 Basic Saki.n			
	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Satomi.N		16:30 ~ 17:30 Pilates Barre 未定	15:00 ~ 16:00 Basic Saki.n		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Leika.K	
			17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Leika.K		17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Leika.K	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Leika.K		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Leika.K	
	18:00 ~ 19:00 Basic Saki.n	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Saki.n	close		close	close		close	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Leika.K
	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Satomi.N	19:30 ~ 20:30 Waist ASUKA.K							19:30 ~ 20:30 Waist ASUKA.K
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Saki.n	21:00 ~ 22:00 Basic Saki.n							21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Leika.K

🟢：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 刈羽岐阜店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/13 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					
Body Balance	Release&Strength	Pre Basic		Basic	Stretch & Conditioning		Release&Strength					
Satomi.N	Satomi.N	Leika.K		ASUKA.K	ASUKA.K		Satomi.N					
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00					
Back & Arm	Pre Basic	Waist		Release&Strength	Pre Basic		Hip & Leg					
Saki.n	Leika.K	Saki.n		Satomi.N	Leika.K		Saki.n					
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30					
Basic	Hip & Leg	Hip & Leg		Waist			Body Balance					
Satomi.N	Satomi.N	Leika.K		ASUKA.K			Satomi.N					
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close			
	Stretch & Conditioning	Basic										
	Leika.K	Saki.n										
17:30 ~ 18:30												
Back & Arm												
Leika.K												
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Stretch & Conditioning			Back & Arm			Hip & Leg				Pilates Barre	Waist	
ASUKA.K			Leika.K			Satomi.N				未定	ASUKA.K	
19:30 ~ 20:30										19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Barre										Body Balance	Waist	Back & Arm
未定										Satomi.N	ASUKA.K	ASUKA.K
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist			Hip & Leg			Basic				Back & Arm	Basic	
ASUKA.K			Leika.K	Satomi.N	Saki.n	ASUKA.K						

pilatesK 刈羽岐阜店

【 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		
Body Balance	Basic		Pilates Cardio	Body Balance			
Satomi.N	ASUKA.K		Leika.K	Satomi.N			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Pilates Barre	Pilates Cardio		Stretch & Conditioning	Basic			
未定	Leika.K		ASUKA.K	ASUKA.K			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Release&Strength	Waist		Back & Arm	Hip & Leg			
Satomi.N	ASUKA.K		Leika.K	Satomi.N			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		15:00 ~ 16:00	close
Back & Arm	Hip & Leg					Waist	
Saki.n	Leika.K					ASUKA.K	
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	
Basic						Release&Strength	
Saki.n		Satomi.N					
close	close	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		
		Basic			Body Balance		
		Satomi.N			Satomi.N		
		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
		Waist			Pre Basic		
ASUKA.K	Leika.K						
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
Release&Strength		Release&Strength			Pilates Barre		
Satomi.N		Satomi.N	未定				

👉 : 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。