

pilatesK 列子橋宮店

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2026/06/09 更新

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
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	Hip & Leg	Back & Arm		Basic	Shape up waist	Basic	Waist
miran.s	MIO.N	MIO.N		Kaoruko.K	miran.s	Kaoruko.K	MIO.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
Pre Basic	jump to burn	Hip & Leg		jump to burn	Basic	Waist	Pilates Cardio
Noah.M	MIO.N	MIO.N		MIO.N	Kaoruko.K	MIO.N	Noah.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Cardio	Basic	Shape up waist		Stretch & Conditioning	Back & Arm	jump to burn	Basic
Noah.M	Kaoruko.K	miran.s		yuki.H	Noah.M	MIO.N	MIO.N
close	close	close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close
					Pilates Barre	Pre Basic	
					miran.s	yuki.H	
					16:30 ~ 17:30	close	
Basic							
Kaoruko.K	18:00 ~ 19:00	Pilates Cardio		Noah.M			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30
Hip & Leg	Pilates Cardio	Waist	Hip & Leg	Pilates Barre	jump to burn		
MIO.N	Noah.M	yuki.H	miran.s	miran.s	Noah.M		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Basic	Body Balance	Basic	Stretch & Conditioning	Waist	Pre Basic		
Kaoruko.K	Noah.M	Kaoruko.K	yuki.H	MIO.N	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	20:30 ~ 21:30	
jump to burn	Basic	Back & Spine	Shape up waist	Back & Arm	Hip & Leg		
MIO.N	Kaoruko.K	yuki.H	yuki.H	miran.s	yuki.H		

pilatesK 列子橋宮店

【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	
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	close	10:30 ~ 11:30	
Stretch & Conditioning	Back & Spine		Basic	Release&Strength	Pre Basic		Waist	
yuki.H	yuki.H		Kaoruko.K	MIO.N	Noah.M		miran.s	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back & Arm	Pilates Barre		Shape up waist	Pre Basic	Back & Arm		Pre Basic	
Noah.M	miran.s		miran.s	yuki.H	miran.s		yuki.H	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Shape up waist	Basic		Basic	Basic	Pilates Cardio		Pilates Barre	
Noah.M	Kaoruko.K		Kaoruko.K	Kaoruko.K	Noah.M		miran.s	
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					jump to burn		Hip & Leg	
					MIO.N		miran.s	
					16:30 ~ 17:30		close	
Waist								
yuki.H	18:00 ~ 19:00		Basic	Kaoruko.K				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		17:30 ~ 18:30	
Hip & Leg	Back & Arm	Shape up waist	Waist	Release&Strength				
miran.s	Noah.M	Noah.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				
Basic	Hip & Leg	Basic	Back & Spine	jump to burn				
Kaoruko.K	MIO.N	MIO.N	yuki.H	yuki.H				
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 Barre	Pilates Cardio	Body Balance	Stretch & Conditioning	Basic				
miran.s	Noah.M	Noah.M	yuki.H	MIO.N				

👉：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、4週間前迄にお照いしてあります。

・レッスン開始時刻が時間前を切つてのキャンセルは随時随時外キャンセルとなります。

※随時随時キャンセルが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 阿久戸宮店

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/06/09 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
水	木	金	土	日	月	火	水
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
Pilates Barre		Basic	Body Balance	Pilates Cardio	Basic	Pre Basic	Stretch & Conditioning
miran.s		Kaoruko.K	Noah.M	Noah.M	Kaoruko.K	yuki.H	yuki.H
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
jump to burn		Release&Strength	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg	jump to burn	Back & Arm
MIO.N		MIO.N	yuki.H	Kaoruko.K	miran.s	MIO.N	miran.s
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist		Waist	Basic	Body Balance	Shape up waist	Waist	Back & Spine
miran.s		miran.s	Kaoruko.K	Noah.M	miran.s	MIO.N	yuki.H
close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
			Pilates Cardio	Basic			
			Noah.M	Kaoruko.K			
			16:30 ~ 17:30				
			Stretch & Conditioning				
			yuki.H				
			18:00 ~ 19:00				
			Basic				
			Kaoruko.K				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Body Balance	Basic	Pre Basic			Waist	Pilates Barre	Basic
Noah.M	Kaoruko.K	Noah.M			MIO.N	miran.s	Kaoruko.K
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio			Basic	Hip & Leg	Shape up waist
MIO.N	miran.s	Noah.M			Kaoruko.K	yuki.H	miran.s
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Back & Arm	Waist	Back & Spine			Release&Strength	Back & Arm	Basic
Noah.M	miran.s	yuki.H			MIO.N	miran.s	Kaoruko.K

pilatesK 阿久戸宮店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
木	金	土	日	月	火
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	Waist	Shape up waist	Back & Arm	jump to burn	Back & Arm
	MIO.N	yuki.H	インストラクター未確定	yuki.H	インストラクター未確定
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
	Hip & Leg	Basic	jump to burn	Stretch & Conditioning	Body Balance
	miran.s	miran.s	MIO.N	yuki.H	Noah.M
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
	Release&Strength	Back & Arm	Basic	Back & Arm	jump to burn
	MIO.N	インストラクター未確定	MIO.N	インストラクター未確定	Noah.M
	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close
		Pilates Barre	Back & Arm		
		miran.s	インストラクター未確定		
		16:30 ~ 17:30			
		Pre Basic			
		yuki.H			
		18:00 ~ 19:00			
		Back & Arm			
		インストラクター未確定			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Hip & Leg	Stretch & Conditioning			Basic	Back & Spine
MIO.N	yuki.H			Noah.M	yuki.H
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Basic	jump to burn			Back & Arm	Waist
Kaoruko.K	yuki.H			インストラクター未確定	Noah.M
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
jump to burn	Back & Arm			Pilates Cardio	Hip & Leg
MIO.N	インストラクター未確定			Noah.M	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に1回に制限されます。