

pilatesK

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/11 更新

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
水	木	金	土	日	月	火	水
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
Waist		Body Balance	Back & Arm	Basic	Shape up waist	jump to burn	Pre Basic
yuki.H		Noah.M	インストラクター未確定	miran.s	miran.s	MIO.N	yuki.H
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic		jump to burn	Basic	Back & Spine	Basic	Shape up waist	Body Balance
miran.s		MIO.N	Noah.M	yuki.H	MIO.N	Noah.M	Noah.M
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
Shape up waist		Pre Basic	Release&Strength	Pilates Barre	Waist	Beauty Conditioning	Waist
yuki.H		Noah.M	MIO.N	miran.s	miran.s	MIO.N	yuki.H
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Back & Arm	Hip & Leg			
			インストラクター未確定	yuki.H			
			16:30 ~ 17:30				
			Waist				
			MIO.N				
			18:00 ~ 19:00				
			Pilates Cardio				
			Noah.M				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Body Balance	Back & Spine	Basic	疑問解消無料ド <sup>®</sup> フェイス		Back & Arm	Back & Spine	Hip & Leg
Noah.M	yuki.H	miran.s	Noah.M		インストラクター未確定	yuki.H	miran.s
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Back & Arm	Beauty Conditioning	Back & Arm			Release&Strength	Basic	jump to burn
インストラクター未確定	MIO.N	インストラクター未確定			MIO.N	Noah.M	MIO.N
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 Cardio	Back & Arm	Pilates Barre			Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm
Noah.M	インストラクター未確定	miran.s			インストラクター未確定	yuki.H	インストラクター未確定

pilatesK

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
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	10:30 ~ 11:30
Pilates Barre	Beauty Conditioning	jump to burn	Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Waist	Back & Arm
miran.s	MIO.N	MIO.N	yuki.H	miran.s	インストラクター未確定	MIO.N	インストラクター未確定
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Basic	Back & Arm	Pilates Cardio	Back & Arm	jump to burn	Basic	Pilates Barre
インストラクター未確定	Noah.M	インストラクター未確定	Noah.M	インストラクター未確定	yuki.H	Noah.M	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	13:30 ~ 14:30
Basic	Release&Strength	Body Balance	Back & Spine	Shape up waist	Basic	Release&Strength	Back & Arm
miran.s	MIO.N	Noah.M	yuki.H	miran.s	yuki.H	MIO.N	インストラクター未確定
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Hip & Leg	Pre Basic				
		yuki.H	Noah.M				
		16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 18:30				
		Back & Arm	疑問解消無料ド <sup>®</sup> フェイス				
		インストラクター未確定	yuki.H				
		18:00 ~ 18:30					
		Pilates Barre					
		miran.s					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Pre Basic	Back & Arm			Basic	Pilates Barre	Back & Arm	Back & Spine
yuki.H	インストラクター未確定			Noah.M	miran.s	インストラクター未確定	yuki.H
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Back & Arm	Basic			Waist	Hip & Leg	Pilates Cardio	Basic
インストラクター未確定	miran.s			MIO.N	MIO.N	Noah.M	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
jump to burn	Shape up waist			Body Balance	Waist	Back & Arm	Hip & Leg
yuki.H	miran.s			Noah.M	MIO.N	インストラクター未確定	yuki.H

🌱：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。

pilatesK

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/11 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
金	土	日	月	火	水	木	金
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	10:30 ~ 11:30
Waist	Basic	jump to burn	Back & Arm	Waist	Pre Basic	Beauty Conditioning	jump to burn
yuki.H	yuki.H	MIO.N	インストラクター未確定	Noah.M	yuki.H	MIO.N	MIO.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Release&Strength	Shape up waist	Waist	Basic	Hip & Leg	jump to burn	Pre Basic
インストラクター未確定	MIO.N	miran.s	miran.s	yuki.H	miran.s	MIO.N	yuki.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
jump to burn	Pre Basic	Back & Arm	Back & Spine	Pilates Cardio	jump to burn	Back & Arm	Hip & Leg
yuki.H	Noah.M	インストラクター未確定	yuki.H	Noah.M	yuki.H	インストラクター未確定	MIO.N
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00				
	Beauty Conditioning	Hip & Leg	Back & Arm				
	MIO.N	miran.s	インストラクター未確定				
	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30				
	Waist		Shape up waist				
	yuki.H		yuki.H				
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
	Pilates Cardio		Basic				
	Noah.M		miran.s				
17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:00			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Beauty Conditioning	疑問解消無料ℒラティス			Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Body Balance
MIO.N	MIO.N			MIO.N	Noah.M	インストラクター未確定	Noah.M
19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Hip & Leg				Pilates Barre	Release&Strength	Shape up waist	Basic
MIO.N				miran.s	MIO.N	miran.s	Noah.M
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Pilates Barre				Beauty Conditioning	Waist	Basic	Back & Arm
miran.s				MIO.N	Noah.M	miran.s	インストラクター未確定

pilatesK

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Back & Arm	Waist	Release&Strength	Basic			
インストラクター未確定	yuki.H	MIO.N	MIO.N			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Pilates Cardio	Basic	Back & Arm	jump to burn			
Noah.M	Noah.M	インストラクター未確定	MIO.N			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Basic	Hip & Leg	Basic	Waist			
miran.s	miran.s	yuki.H	miran.s			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Waist	jump to burn					
Noah.M	Noah.M					
16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 18:30					
Pilates Barre	疑問解消無料ℒラティス					
miran.s	miran.s					
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			
		Pre Basic	Basic			
		Noah.M	miran.s			
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
		Hip & Leg	Pilates Cardio			
		MIO.N	Noah.M			
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
		Pilates Cardio	Body Balance			
		Noah.M	Noah.M			

ℒ: 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。