

pilatesK 阿久戸宮店		【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール						2026/03/23 更新				
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Back & Spine		Shape up waist	jump to burn					
Ayaka.N		MIO.N	MIO.N	yuki.H		Noah.M	yuki.H					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Pre Basic 🏊		Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🏊	Waist 🏊		Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊					
Ayaka.N		Noah.M	Machi.S	miran.s		yuki.H	miran.s					
14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00					
Waist 🏊		Release&Strength	Pilates Barre	Pre Basic 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊					
miran.s		MIO.N	miran.s	yuki.H		Noah.M	yuki.H					
close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	close	close			
	Basic 🏊			Hip & Leg 🏊								
	Machi.S			miran.s								
	16:30 ~ 17:30											
	jump to burn											
	MIO.N											
	18:00 ~ 19:00											
	Waist 🏊											
	miran.s			close	close	close				close	close	close
	17:30 ~ 18:30											
Basic 🏊	Body Balance	Waist 🏊	jump to burn				Back & Arm 🏊					
MIO.N	Noah.M	miran.s	MIO.N				Noa.m					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00					
Pilates Barre	jump to burn	Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊				Waist 🏊					
miran.s	Noa.m	Noa.m	yuki.H				MIO.N					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30					
Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Release&Strength				Pilates Cardio					
MIO.N	Noah.M	miran.s	MIO.N				Noah.M					

pilatesK 阿久戸宮店		【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール					
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Basic 🌈	Pilates Cardio	Waist 🌈		Basic 🌈	Body Balance	
	miran.s	Noah.M	yuki.H		miran.s	Noah.M	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Pilates Barre	Back & Spine	Back & Arm 🌈		Body Balance	Waist 🌈	
	miran.s	yuki.H	Noah.M		Noah.M	yuki.H	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Back & Arm 🌈	Waist 🌈	jump to burn		Back & Spine	Basic 🌈	
	MIO.N	miran.s	MIO.N		yuki.H	Noah.M	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Body Balance	Basic 🌈		Back & Arm 🌈	jump to burn	
		Noah.M	Noah.M		Noah.M	MIO.N	
		16:30 ~ 17:30	close		close	close	
		Basic 🌈			close	close	
		yuki.H					
		18:00 ~ 19:00					
Pilates Barre							
miran.s	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
jump to burn		Stretch & Conditioning 🌈					
Noah.M		yuki.H					
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00					
Basic 🌈		Release&Strength					
Noah.M	MIO.N	close	close				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						
Hip & Leg 🌈	Pre Basic 🌈						
MIO.N	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 刈薙宮店		【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール						2026/03/23 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		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🌿		Stretch & Conditioning 🌿		Basic 🌿		Waist 🌿		Back & Arm 🌿		Basic 🌿				Waist 🌿	
miran.s		yuki.H		Noah.M		MIO.N		miran.s		miran.s				MIO.N	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:30 ~ 13:30	
jump to burn		Basic 🌿		Hip & Leg 🌿		Basic 🌿		jump to burn		Back & Spine				Release&Strength	
yuki.H		MIO.N		miran.s		MIO.N		MIO.N		yuki.H				MIO.N	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		close		13:30 ~ 14:30		14:00 ~ 15:00				14:00 ~ 15:00	
Basic 🌿		jump to burn		Pilates Cardio				Pilates Barre		Hip & Leg 🌿				Pre Basic 🌿	
miran.s		Noah.M		Noah.M				miran.s		miran.s				yuki.H	
close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close		close				close	
		Back & Arm 🌿		Shape up waist											
		MIO.N		miran.s											
		16:30 ~ 17:30													
		Hip & Leg 🌿													
		yuki.H													
		18:00 ~ 19:00													
Body Balance															
Noah.M															
17:30 ~ 18:30		close		close		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
Hip & Leg 🌿						Shape up waist		Waist 🌿		Pilates Cardio		jump to burn			
MIO.N						yuki.H		MIO.N		Noah.M		Noah.M			
19:00 ~ 20:00						19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00			
Pre Basic 🌿						jump to burn		Release&Strength		Stretch & Conditioning 🌿		Waist 🌿		Hip & Leg 🌿	
yuki.H						yuki.H		MIO.N		yuki.H		MIO.N		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	
Release&Strength						Back & Arm 🌿		Pre Basic 🌿		jump to burn		Body Balance		Shape up waist	
MIO.N						miran.s		yuki.H		MIO.N		Noah.M		Noah.M	

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