

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	Kaho.Y		yuki.H	Kaho.Y
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	Hip & Leg	Pre Basic		Basic	Hip & Leg
MIO.N		MIO.N	MIO.N	yuki.H		Noah.M	yuki.H
close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
close	close	close	Basic	Hip & Leg	close	close	
close	close	close	Machi.S	yuki.H	close	close	
close	close	close	16:30 ~ 17:30	close	close	close	
close	close	close	jump to burn	close	close	close	
close	close	close	MIO.N	close	close	close	
close	close	close	18:00 ~ 19:00	close	close	close	
close	close	close	Waist	close	close	close	
close	close	close	Machi.S	close	close	close	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Basic	Body Balance	Waist	close	close	jump to burn	Back & Arm	
Kaho.Y	Noah.M	Kaho.Y	close	close	MIO.N	Noah.M	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Pilates Barre	jump to burn	Back & Arm	close	close	Pre Basic	Waist	
Kaho.Y	Noa.m	Noah.M	close	close	yuki.H	MIO.N	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Hip & Leg	Back & Arm	Basic	close	close	Release&Strength	Pilates Cardio	
MIO.N	Noah.M	Kaho.Y	close	close	MIO.N	Noah.M	

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	
	Kaho.Y	Noah.M	yuki.H		MIO.N	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	
	Kaho.Y	yuki.H	Noah.M		Noah.M	MIO.N	
	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	Kaho.Y	yuki.H		yuki.H	Noah.M	
	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	
close	close	Body Balance	Basic	Back & Arm	jump to burn		
close	close	Noah.M	Noah.M	yuki.H	MIO.N		
close	close	16:30 ~ 17:30	close	close	close		
close	close	Basic	close	close	close		
close	close	yuki.H	close	close	close		
close	close	18:00 ~ 19:00	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
close	close	Pilates Barre	close	Pilates Cardio	Release&Strength		
close	close	Kaho.Y	close	Noah.M	MIO.N		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30	
jump to burn	Stretch & Conditioning	close	close	close	close	Back & Arm	
Noah.M	yuki.H	close	close	close	close	yuki.H	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	close	close	close	19:00 ~ 20:00	
Basic	Body Balance	close	close	close	close	jump to burn	
Noah.M	Kaho.Y	close	close	close	close	yuki.H	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	close	close	close	20:30 ~ 21:30	
Hip & Leg	Pre Basic	close	close	close	close	Basic	
MIO.N	yuki.H	close	close	close	close	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 刈薙宮店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/29 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 Back & Arm Kaho.Y	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning yuki.H	10:30 ~ 11:30 Basic Noah.M	10:30 ~ 11:30 Waist MIO.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kaho.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.Y	close	10:30 ~ 11:30 Waist Kaho.Y			
12:00 ~ 13:00 jump to burn yuki.H	12:00 ~ 13:00 Basic MIO.N	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Kaho.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Kaho.Y	12:00 ~ 13:00 jump to burn MIO.N	12:30 ~ 13:30 Back & Spine yuki.H		12:30 ~ 13:30 Release&Strength MIO.N			
13:30 ~ 14:30 Basic Kaho.Y	13:30 ~ 14:30 jump to burn Noah.M	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Noah.M	close	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Kaho.Y	14:00 ~ 15:00 Back & Arm Kaho.Y		14:00 ~ 15:00 Pre Basic yuki.H			
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm MIO.N	16:30 ~ 17:30 Waist Kaho.Y		close	close		close	close		
	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg yuki.H	close								
	18:00 ~ 19:00 Body Balance Noah.M									
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg MIO.N	close	close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg yuki.H	17:30 ~ 18:30 Shape up waist yuki.H	17:30 ~ 18:30 Waist MIO.N		17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Noah.M	17:30 ~ 18:30 jump to burn Noah.M		
19:00 ~ 20:00 Pre Basic yuki.H			19:00 ~ 20:00 jump to burn yuki.H	19:00 ~ 20:00 Release&Strength MIO.N	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning yuki.H		19:00 ~ 20:00 Waist MIO.N	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Kaho.Y		
20:30 ~ 21:30 Release&Strength MIO.N			close	close	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Kaho.Y		20:30 ~ 21:30 Pre Basic yuki.H	20:30 ~ 21:30 jump to burn MIO.N	20:30 ~ 21:30 Body Balance Noah.M	20:30 ~ 21:30 Shape up waist 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 Back & Spine yuki.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kaho.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Noah.M	10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Noah.M	close	
12:00 ~ 13:00 Shape up waist Noah.M	12:30 ~ 13:30 Waist Noah.M	12:30 ~ 13:30 Release&Strength MIO.N	12:00 ~ 13:00 Waist Kaho.Y	12:00 ~ 13:00 Pre Basic yuki.H		
13:30 ~ 14:30 Waist yuki.H	14:30 ~ 15:30 Basic Kaho.Y	close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm MIO.N	13:30 ~ 14:30 Body Balance Noah.M		
15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Kaho.Y	16:30 ~ 17:30 Body Balance Kaho.Y		close	close		15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Noah.M
16:30 ~ 17:30 Basic Kaho.Y	close					16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning yuki.H
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Noah.M						18:00 ~ 19:00 Hip & Leg yuki.H
close	close	17:30 ~ 18:30 Basic Kaho.Y	17:30 ~ 18:30 Pre Basic yuki.H	17:30 ~ 18:30 Basic Noah.M		
		19:00 ~ 20:00 Body Balance Noah.M	19:00 ~ 20:00 jump to burn MIO.N	19:00 ~ 20:00 jump to burn MIO.N		
		20:30 ~ 21:30 Waist Kaho.Y	20:30 ~ 21:30 Back & Spine yuki.H	20:30 ~ 21:30 Waist 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。