

pilatesK

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/04/03 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Basic		Basic	Hip & Leg			Back & Arm	Hip & Leg			
Honoka.T		Rino.S	Rino.S			Koto.A	Rino.S			
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
Waist		Back & Arm	Basic			Basic	Waist			
Koto.A		Honoka.T	Koto.A			Honoka.T	Momoka.H			
close		close	close			14:30 ~ 15:30	close	close	close	close
						Back & Arm				
						Koto.A				
						17:00 ~ 18:00				
Basic	Rino.S	Basic	Back & Arm							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Back & Arm	Basic	Waist	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic					
Honoka.T	Rino.S	Momoka.H	Honoka.T	Rino.S	Rino.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	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Basic	Waist	Basic	Basic	Waist	Back & Arm					
Rino.S	Koto.A	Koto.A	Rino.S	Momoka.H	Koto.A					

pilatesK

【 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close					
	Waist	Basic			Basic	Waist						
	Momoka.H	Koto.A			Koto.A	Momoka.H						
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30						
	Basic	Stretch & Conditioning			Back & Arm	Basic						
	Koto.A	Rino.S			Koto.A	Koto.A						
	close	close			close	close		close	close	close	close	
												14:30 ~ 15:30
												Basic
												Koto.A
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00									
Waist	Waist	Hip & Leg	Basic									
Momoka.H	Momoka.H	Momoka.H	Koto.A									
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Waist	Basic	close	Basic	close	close	Basic						
Momoka.H	Rino.S	close	Koto.A	close	close	Koto.A						
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	20:30 ~ 21:30					
Basic	Back & Arm	close	Basic	Waist	Hip & Leg							
Rino.S	Koto.A	close	Rino.S	Momoka.H	Momoka.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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/04/03 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 Basic Honoka.T	10:30 ~ 11:30 Back&Arm KASUMI.H	close	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Koto.A	10:30 ~ 11:30 Basic Koto.A	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Rino.S										
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Momoka.H	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Koto.A			12:30 ~ 13:30 Basic Rino.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Momoka.H		12:30 ~ 13:30 Basic Rino.S										
close	14:30 ~ 15:30 Back&Arm KASUMI.H			close	close		close	close	close	close							
	17:00 ~ 18:00 Basic Koto.A																
	close										close	close	close	close	close		
																18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Rino.S	
20:30 ~ 21:30 Basic Rino.S	close			close	close		18:00 ~ 19:00 Waist Momoka.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rino.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Koto.A	18:00 ~ 19:00 Waist Momoka.H							
close							close	close	close	close	close	close	close				
														20:30 ~ 21:30 Basic Koto.A	20:30 ~ 21:30 Waist Momoka.H	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Rino.S	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Koto.A

pilatesK

【 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 Basic Rino.S	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic Koto.A	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rino.S	close								
12:30 ~ 13:30 Waist Momoka.H			12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Momoka.H	12:30 ~ 13:30 Basic Koto.A									
close			close	close		close	close	close					
									14:30 ~ 15:30 Basic Koto.A	14:30 ~ 15:30 Waist Momoka.H			
close			close	close		close	close	close					
									17:00 ~ 18:00 Hip & Leg Rino.S	17:00 ~ 18:00 Stretch & Conditioning Rino.S			
									close	close	close	close	close
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Rino.S			close	close		close	close	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Rino.S	20:30 ~ 21:30 Waist Akane.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。