

pilatesK

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/04 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning Monami.O		Basic Monami.O	Waist Fuka.y	Back & Arm miho.y		Basic Madoka.T	Hip & Leg Fuka.y
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Basic Madoka.T		Hip & Leg Fuka.y	Stretch & Conditioning Monami.O	Basic Madoka.T		Back & Arm miho.y	Stretch & Conditioning Monami.O
	close		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			
			Basic Madoka.T	Back & Arm miho.y			
			close	16:30 ~ 17:30			
				Basic Madoka.T			
			17:00 ~ 18:00				
			Back & Arm Madoka.T				
			close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic Monami.O	Waist Fuka.y	Back & Arm miho.y				Hip & Leg Fuka.y	Waist Fuka.y
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00				20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00
Back & Arm miho.y	Basic Madoka.T	Waist Fuka.y				Waist Fuka.y	Basic Madoka.T

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
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Back & Arm miho.y	Stretch & Conditioning Monami.O	Basic Madoka.T		Back & Arm miho.y	Back & Arm miho.y	
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
	Basic Madoka.T	Hip & Leg Fuka.y	Back & Arm Madoka.T		Waist Fuka.y	Stretch & Conditioning megumi	
		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30				
		Back & Arm miho.y	Stretch & Conditioning Fuka.y				
		close	16:30 ~ 17:30				
			Hip & Leg Fuka.y				
		17:00 ~ 18:00					
		Basic Madoka.T					
		close	close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm miho.y	Basic Madoka.T				Back & Arm Madoka.T	Basic Madoka.T	Waist Yukina.K
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00				20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00
Stretch & Conditioning Monami.O	Back & Arm Monami.O				Basic Madoka.T	Back & Arm miho.y	Back & Arm miho.y

🟢：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

2026/03/04 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30										
Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg		Basic	Waist		Basic										
Monami.O	Monami.O	Fuka.y		Madoka.T	Fuka.y		Monami.O										
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30										
Back & Arm	Waist	Basic		Back & Arm	Hip & Leg		Stretch & Conditioning										
Madoka.T	Fuka.y	Fuka.y		Monami.O	Fuka.y		Monami.O										
close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		close	close		close	close	close								
	Stretch & Conditioning	Back & Arm															
	Monami.O	miho.y															
	close	16:30 ~ 17:30								Waist							
	Fuka.y																
17:00 ~ 18:00	close	close	close			close				close	close						
Back & Arm																	
miho.y																	
18:00 ~ 19:00												close	close	close	close	close	close
Fuka.y			Madoka.T	Monami.O	miho.y	未定											
20:00 ~ 21:00	close	close	close	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00										
Basic				Waist	Basic	Stretch & Conditioning	Back & Arm										
Monami.O			Fuka.y	Monami.O	Monami.O	Monami.O	Miho										

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close				
Back & Arm	Basic		Back & Arm	Stretch & Conditioning					
miho.y	Fuka.y		Miho	Monami.O					
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30					
Basic	Back & Arm		Hip & Leg	Back & Arm					
Monami.O	miho.y		Fuka.y	Miho					
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		close	close		14:30 ~ 15:30	close		
Back & Arm	Stretch & Conditioning					Basic			
Kanon	Fuka.y					Monami.O			
close	16:30 ~ 17:30					16:30 ~ 17:30			
	Hip & Leg								
Fuka.y									
17:00 ~ 18:00	close	close			close	17:00 ~ 18:00		close	
Basic						Waist			
Monami.O						Fuka.y			
close						close			close
			Back & Arm	Hip & Leg					
				Monami.O	Fuka.y				
close	close	close	close	20:00 ~ 21:00	close				
				Basic		Back & Arm			
				Monami.O	Monami.O				

👉 : 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。