

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		
Basic		Pilates Cardio	jump to burn	Back&Spine		Waist	Pilates Barre		
RIKO.M		Minami	RIKO.M	Minami		Nozomi.K	Nozomi.K		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
jump to burn		Basic	Back&Arm	Hip&Leg		Hip&Leg	Pilates Cardio		
Nozomi.K		Haruna.H	Haruna.H	Haruna.H		Haruna.H	Minami		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Back&Spine	Waist	Pilates Workout		Body Balance			
		Minami	RIKO.M	Minami		Nozomi.K			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
	Body Balance		Basic						
Nozomi.K	Haruna.H								
17:30 ~ 18:30	close	close	close	close	close				
Hip&Leg									
Haruna.H									
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist	Basic	Shape up waist				Basic	Hip&Leg		
Minami	RIKO.M	Nozomi.K				RIKO.M	Haruna.H		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Release&Strength	Body Balance	Waist				close	Shape up waist	jump to burn	
Nozomi.K	Nozomi.K	RIKO.M					Minami	RIKO.M	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back&Spine	Back&Arm	Pilates Barre					Back&Arm	Basic	
Minami	RIKO.M	Nozomi.K					RIKO.M	Haruna.H	

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				
	Back&Arm	Hip&Leg	Basic		jump to burn	Back&Arm					
	Haruna.H	Haruna.H	Haruna.H		RIKO.M	Haruna.H					
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
	Body Balance	jump to burn	Body Balance		Back&Spine	Release&Strength					
	Nozomi.K	RIKO.M	Nozomi.K		Minami	Minami					
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
	Hip&Leg	Pilates Cardio	Back&Arm		Basic	Hip&Leg					
	Haruna.H	Minami	Haruna.H		RIKO.M	Haruna.H					
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00			
Waist		Release&Strength	Pilates Cardio	Shape up waist							
RIKO.M		Nozomi.K	Minami	Minami							
close		17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30					
		Pre Basic		Back&Arm		Basic					
Minami	Haruna.H	Haruna.H									
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Back&Arm	Pilates Workout					Basic					
Nozomi.K	Minami					Minami					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic	jump to burn					close	close	close	close	Body Balance	
RIKO.M	Nozomi.K									Nozomi.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Body Balance	Pre Basic									Back&Spine	
Nozomi.K	Minami									Minami	

・体験可能レッスン

・クラスの個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週間前までお問い合わせしております。  
 ・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 センター北店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/13 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 Body Balance MOMOKA.K	10:30 ~ 11:30 Basic RIKO.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Minami	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Haruna.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Minami	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Nozomi.K	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Haruna.H	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Nozomi.K	12:30 ~ 13:30 Waist RIKO.M		12:00 ~ 13:00 jump to burn RIKO.M	12:30 ~ 13:30 Basic Haruna.H		12:30 ~ 13:30 Pre Basic Minami	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Minami
13:30 ~ 14:30 jump to burn MOMOKA.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm RIKO.M	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Minami		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Haruna.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Haruna.H		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Nozomi.K	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Nozomi.K
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Minami	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Nozomi.K	16:30 ~ 17:30 jump to burn RIKO.M		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Nozomi.K	18:00 ~ 19:00 Release & Strength Nozomi.K		18:00 ~ 19:00 Waist RIKO.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Haruna.H
19:30 ~ 20:30 Basic Haruna.H	17:30 ~ 18:30 Waist RIKO.M	close		19:30 ~ 20:30 Basic RIKO.M	19:30 ~ 20:30 jump to burn RIKO.M		19:30 ~ 20:30 Shape up waist Minami	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Minami
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Minami	close	close		21:00 ~ 22:00 Body Balance Nozomi.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nozomi.K		21:00 ~ 22:00 Basic RIKO.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Haruna.H

pilatesK センター北店

【 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 Minami	10:30 ~ 11:30 Basic Haruna.H	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Minami	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Minami	close
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Haruna.H	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Nozomi.K		12:00 ~ 13:00 Body Balance Nozomi.K	12:00 ~ 13:00 Waist RIKO.M	
13:30 ~ 14:30 Body Balance Nozomi.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Haruna.H		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Minami	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Minami	
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Haruna.H	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Minami		15:00 ~ 16:00 Back & Arm RIKO.M	17:30 ~ 18:30 Basic RIKO.M	
18:00 ~ 19:00 Waist RIKO.M	16:30 ~ 17:30 Release & Strength Nozomi.K		18:00 ~ 19:00 Waist RIKO.M	18:00 ~ 19:00 Basic RIKO.M	
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Nozomi.K	close		19:30 ~ 20:30 Shape up waist Nozomi.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Minami	
21:00 ~ 22:00 Back & Arm RIKO.M	close		21:00 ~ 22:00 Back & Arm RIKO.M	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Nozomi.K	

・休職可能レッスン  
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。  
 ・レッスン開始時間1時間前までのご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に引当り制限されます。