

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

・休職可能レッスン  
 ・クラスの曜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1回に制限されます。