

pilatesK 【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/03/14 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 Basic MOMOKA.K	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance MOMOKA.K	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning CHIHARU.n	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg CHIHARU.n	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Komachi.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg CHIHARU.n	
12:30 ~ 13:30 Body Balance MOMOKA.K		12:00 ~ 13:00 Waist MOMOKA.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg CHIHARU.n	12:30 ~ 13:30 Back & Arm CHIHARU.n		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning CHIHARU.n	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning CHIHARU.n	
close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Komachi.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Komachi.K	14:30 ~ 15:30 Basic インストラクター未定		close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg CHIHARU.n	close
		close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg インストラクター未定			16:30 ~ 17:30 Waist インストラクター未定	
				17:30 ~ 18:30 Back & Arm Komachi.K				
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning CHIHARU.n		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Komachi.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning CHIHARU.n	close		close	18:00 ~ 19:00 Body Balance MOMOKA.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Komachi.K
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Komachi.K		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg CHIHARU.n	19:30 ~ 20:30 Basic MOMOKA.K				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg CHIHARU.n	19:30 ~ 20:30 Basic Minami
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg CHIHARU.n		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning CHIHARU.n	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg CHIHARU.n				21:00 ~ 22:00 Waist MOMOKA.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Komachi.K

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 Hip & Leg CHIHARU.n	10:30 ~ 11:30 Body Balance MOMOKA.K	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning CHIHARU.n	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning CHIHARU.n	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Komachi.K	close		
	12:00 ~ 13:00 Body Balance MOMOKA.K	12:00 ~ 13:00 Basic MOMOKA.K	12:30 ~ 13:30 Body Balance MOMOKA.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Komachi.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg SHIORI.O			
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning CHIHARU.n	13:30 ~ 14:30 Back & Arm CHIHARU.n	14:30 ~ 15:30 Waist MOMOKA.K		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg CHIHARU.n	13:30 ~ 14:30 Basic SHIORI.O			
	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg CHIHARU.n		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg CHIHARU.n	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Komachi.K		15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning CHIHARU.n	
			close		close	17:30 ~ 18:30 Waist MOMOKA.K		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning CHIHARU.n	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Komachi.K
						18:00 ~ 19:00 Waist MOMOKA.K		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Komachi.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg CHIHARU.n
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Komachi.K	19:30 ~ 20:30 Basic MOMOKA.K	close		close	close		close	19:30 ~ 20:30 Body Balance MOMOKA.K
	21:00 ~ 22:00 Body Balance MOMOKA.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Komachi.K							21:00 ~ 22:00 Back & Arm MOMOKA.K

・体験可能レッスン
 ・クラスの定員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

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30					
Waist	Back&Arm	Basic		Body Balance	Waist		Back&Arm					
Erina.K	Komachi.K	Nozomi.K		MOMOKA.K	MOMOKA.K		Erina.K					
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Body Balance	Basic	Hip&Leg		Basic	Back&Arm		Stretch&Conditioning					
Erina.K	Erina.K	Erina.K		MOMOKA.K	Komachi.K		CHIHARU.n					
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Back&Arm	Body Balance	Waist		Back&Arm	Back&Arm		Hip&Leg					
Komachi.K	MOMOKA.K	Nozomi.K		Komachi.K	close		CHIHARU.n					
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close			
	Waist	Body Balance										
	Erina.K	Erina.K										
17:30 ~ 18:30	Back&Arm	close		18:00 ~ 19:00	Hip&Leg		Body Balance	Body Balance	Basic			
										Komachi.K	CHIHARU.n	Erina.K
18:00 ~ 19:00	close			close	18:00 ~ 19:00		Body Balance	Body Balance	Basic			
Hip&Leg					CHIHARU.n		Erina.K	Erina.K				
19:30 ~ 20:30			close		close	19:30 ~ 20:30	Waist	Basic	Basic	Back&Arm		
Stretch&Conditioning						CHIHARU.n	MOMOKA.K	MOMOKA.K	Komachi.K			
21:00 ~ 22:00						close	close	21:00 ~ 22:00	Stretch&Conditioning	Stretch&Conditioning	Waist	Body Balance
Basic								Erina.K	CHIHARU.n	CHIHARU.n	Erina.K	Erina.K

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									
Stretch&Conditioning	Back&Arm		Basic	Body Balance										
CHIHARU.n	CHIHARU.n		Erina.K	MOMOKA.K										
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00										
Waist	Body Balance		Hip&Leg	Basic										
Erina.K	MOMOKA.K		Erina.K	Erina.K										
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30										
Hip&Leg	Basic		Waist	Back&Arm										
CHIHARU.n	MOMOKA.K		MOMOKA.K	Komachi.K										
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		16:30 ~ 17:30	close							
Back&Arm	Hip&Leg					Waist								
Komachi.K	CHIHARU.n					Erina.K								
17:30 ~ 18:30	close					close		18:00 ~ 19:00	Basic	18:00 ~ 19:00				
											Erina.K	Waist		
close								close	close	close	close	close		
													19:30 ~ 20:30	Back&Arm
		Komachi.K			CHIHARU.n									
		21:00 ~ 22:00			Body Balance								21:00 ~ 22:00	Back&Arm

・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週間前までのごキャンセルは有償となります。
 ※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。