pilatesK　住道店

【 04/01 ～ 04/08 】 スケジュール

2026/03/14 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 Pre Basic 🔰 RIO	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Mao.T	10:30 ～ 11:30 Body Balance RIO	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Hinako.B	close	10:30 ～ 11:30 Body Balance RIO	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 RIO
12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 RIO		12:00 ～ 13:00 Hip Punch nono.K	12:00 ～ 13:00 Stretch＆Conditioning 🔰 nono.K	12:30 ～ 13:30 Shape up waist nono.K		12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 RIO	12:30 ～ 13:30 jump to burn RIO
close		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 nono.K	13:30 ～ 14:30 Shape up waist nono.K	14:30 ～ 15:30 Waist 🔰 Hinako.B		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Mao.T	close
		close	15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 Hinako.B	16:30 ～ 17:30 Pilates Barre nono.K		close	
			17:30 ～ 18:30 jump to burn RIO				
18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Hinako.B	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Mao.T	18:00 ～ 19:00 Back＆Spine asuka.H				18:00 ～ 19:00 Pilates Barre nono.K	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Mao.T
19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Mao.T	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 RIO	19:30 ～ 20:30 Body Balance RIO				19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Hinako.B	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 nono.K
21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Hinako.B	21:00 ～ 22:00 Body Balance RIO	21:00 ～ 22:00 Shape up waist nono.K				21:00 ～ 22:00 Hip Punch nono.K	21:00 ～ 22:00 Shape up waist nono.K

pilatesK　住道店

【 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 Waist 🔰 Hinako.B	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine asuka.H	10:30 ～ 11:30 jump to burn RIO	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Mao.T	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Hinako.B	close
	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Mao.T	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Hinako.B	12:30 ～ 13:30 Pilates Barre nono.K		12:00 ～ 13:00 Shape up waist nono.K	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Hinako.B	
	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Hinako.B	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 nono.K	14:30 ～ 15:30 Pre Basic 🔰 RIO		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 nono.K	13:30 ～ 14:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Karin.N	
	close	15:00 ～ 16:00 Pilates Barre nono.K	16:30 ～ 17:30 Hip Punch nono.K		15:00 ～ 16:00 jump to burn RIO	15:00 ～ 16:00 Back＆Spine Karin.N	
		17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Hinako.B			17:30 ～ 18:30 Body Balance RIO	17:30 ～ 18:30 jump to burn RIO	
18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 RIO	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 RIO						18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Hinako.B
19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Mao.T	19:30 ～ 20:30 Stretch＆Conditioning 🔰 nono.K						19:30 ～ 20:30 Pilates Barre nono.K
21:00 ～ 22:00 Body Balance RIO	21:00 ～ 22:00 jump to burn RIO						21:00 ～ 22:00 Hip Punch nono.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時間前を切っての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　住道店　【　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 jump to burn RIO	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 RIO	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Mao.T	close	10:30 ～ 11:30 Shape up waist nono.K	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre nono.K	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Mao.T
12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Hinako.B	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Mao.T	12:30 ～ 13:30 Hip Punch nono.K		12:00 ～ 13:00 Stretch＆Conditioning 🔰 nono.K	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 RIO		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Hinako.B
13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 RIO	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Hinako.B	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 Mao.T		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Mao.T	close		13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Hinako.B
close	15:00 ～ 16:00 Body Balance RIO	16:30 ～ 17:30 Pilates Barre nono.K		close			close
	17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg 🔰 RIO						
18:00 ～ 19:00 Hip Punch nono.K				18:00 ～ 19:00 Back＆Spine asuka.H	18:00 ～ 19:00 Body Balance RIO	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Mao.T	18:00 ～ 19:00 Pilates Barre nono.K
19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Mao.T				19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 RIO	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Mao.T	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Hinako.B	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 nono.K
21:00 ～ 22:00 Stretch＆Conditioning 🔰 nono.K				21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Hinako.B	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 RIO	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Hinako.B	21:00 ～ 22:00 Body Balance RIO

pilatesK　住道店　【　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 Body Balance RIO	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 RIO	close	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Hinako.B	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Mao.T	close
12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Hinako.B	12:30 ～ 13:30 Pilates Barre nono.K		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Mao.T	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Hinako.B	
13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 nono.K	14:30 ～ 15:30 Body Balance RIO		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Hinako.B	13:30 ～ 14:30 Shape up waist nono.K	
15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 RIO	16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Hinako.B		close	15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Hinako.B	
17:30 ～ 18:30 Shape up waist nono.K				17:30 ～ 18:30 Pilates Barre nono.K	
			18:00 ～ 19:00 Shape up waist nono.K		18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 RIO
			19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Mao.T		19:30 ～ 20:30 Body Balance RIO
			21:00 ～ 22:00 Pilates Barre nono.K		21:00 ～ 22:00 Shape up waist nono.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時間前を切っての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。