

pilatesK 住道店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/04/03 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Pre Basic		Back & Arm	Body Balance	Waist		Body Balance	Hip & Leg		
RIO		Mao.T	RIO	Hinako.B		RIO	RIO		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg		Hip Punch	Stretch & Conditioning	Shape up waist		Pre Basic	Shape up waist		
RIO		nono.K	nono.K	nono.K		RIO	nono.K		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Basic	Shape up waist	Waist		Back & Arm			
		nono.K	nono.K	Hinako.B		Mao.T			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
	Waist		Pilates Barre						
	Hinako.B	nono.K							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			jump to burn					Pilates Barre	Back & Arm
			RIO					nono.K	Mao.T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm	Hip & Leg	Body Balance			Waist	Waist	Waist		
Mao.T	RIO	RIO			Hinako.B	Hinako.B	Hinako.B		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist	Body Balance	Shape up waist			Hip Punch	Back & Arm	Back & Arm		
Hinako.B	RIO	nono.K			nono.K	Mao.T	Mao.T		

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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/04/03 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 ~ 13:00 Hip Punch nono.K		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning nono.K	12:30 ~ 13:00 Back & Arm Mao.T		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			13:30 ~ 14:30 Waist Hinako.B	
	15:00 ~ 16:00 Body Balance RIO	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre nono.K						
	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 nono.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre nono.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mao.T	12:30 ~ 13:00 Basic Hinako.B		
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mao.T	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			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。