

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 Hip & Leg syuri.i	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist asuka	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIRALT	10:30 ~ 11:30 jump to burn asuka	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIRALT	10:30 ~ 11:30 Basic asuka	
12:30 ~ 13:30 Basic syuri.i		12:00 ~ 13:00 Waist Reiko.R	12:00 ~ 13:00 Waist Reiko.R	12:30 ~ 13:30 Pre Basic asuka		12:00 ~ 13:00 Pre Basic asuka	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg asuka	
close		13:30 ~ 14:30 Basic asuka	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning MIRALT	14:30 ~ 15:30 Waist Reiko.R		close	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning MIRALT	close
		close	close	15:00 ~ 16:00 Waist Reiko.R			16:30 ~ 17:30 Body Balance asuka	
				17:30 ~ 18:30 Back & Arm MIRALT				
				close			close	
18:00 ~ 19:00 Waist Reiko.R		18:00 ~ 19:00 Back & Arm MIRALT	18:00 ~ 19:00 Waist Reiko.R			18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning MIRALT		
19:30 ~ 20:30 Back & Arm MIRALT		19:30 ~ 20:30 Body Balance asuka	19:30 ~ 20:30 Waist Reiko.R	close		close	19:30 ~ 20:30 Basic asuka	19:30 ~ 20:30 Waist Reiko.R
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning MIRALT		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg asuka	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning MIRALT				21:00 ~ 22:00 Waist Reiko.R	21:00 ~ 22:00 Back & Arm MIRALT

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 Back & Arm MIRALT	10:30 ~ 11:30 Shape up waist asuka	10:30 ~ 11:30 Basic Satomi.K	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn asuka	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning MIRALT	close			
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning MIRALT	12:00 ~ 13:00 Back & Arm MIRALT	12:30 ~ 13:30 Shape up waist asuka		12:00 ~ 13:00 Body Balance minori.T	12:00 ~ 13:00 Pre Basic asuka				
	13:30 ~ 14:30 Waist Reiko.R	13:30 ~ 14:30 Pre Basic asuka	14:30 ~ 15:30 jump to burn Satomi.K		13:30 ~ 14:30 Waist MIRALT	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Reiko.R				
	close	close	close		close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning MIRALT		15:00 ~ 16:00 Basic minori.T	15:00 ~ 16:00 Back & Arm MIRALT	
						17:30 ~ 18:30 Waist Reiko.R		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg asuka	17:30 ~ 18:30 Basic asuka	
						close		close	close	close
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm MIRALT	18:00 ~ 19:00 Waist Reiko.R	18:00 ~ 19:00 Basic minori.T							
	19:30 ~ 20:30 jump to burn asuka	19:30 ~ 20:30 Basic Miho.N	close		close	close		close	close	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Reiko.R
	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning MIRALT	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miho.N								21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning minori.T

📌 : 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 ちはら台

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/04/24 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 Stretch & Conditioning MIRAI.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn MIRAI.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Reiko.R	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIRAI.T	10:30 ~ 11:30 Waist MIRAI.T	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Reiko.R	
12:00 ~ 13:00 Waist Reiko.R	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Reiko.R	12:30 ~ 13:30 Back & Arm MIRAI.T		12:00 ~ 13:00 Waist Reiko.R	12:30 ~ 13:30 Back & Arm MIRAI.T		12:00 ~ 13:00 Pre Basic asuka	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Reiko.R	13:30 ~ 14:30 Back & Arm MIRAI.T	14:30 ~ 15:30 Waist Reiko.R		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T			13:30 ~ 14:30 Waist Reiko.R	
18:00 ~ 19:00 jump to burn asuka	close	close		18:00 ~ 19:00 Body Balance asuka	18:00 ~ 19:00 Pre Basic asuka		18:00 ~ 19:00 Waist MIRAI.T	18:00 ~ 19:00 Basic Satomi.K
19:30 ~ 20:30 Back & Arm MIRAI.T				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Reiko.R	19:30 ~ 20:30 jump to burn asuka		19:30 ~ 20:30 Pre Basic asuka	19:30 ~ 20:30 jump to burn Satomi.K
21:00 ~ 22:00 Body Balance asuka				21:00 ~ 22:00 Pre Basic asuka	21:00 ~ 22:00 Waist Reiko.R		21:00 ~ 22:00 Back & Arm MIRAI.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Reiko.R

pilatesK ちはら台

【 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 Basic Satomi.K	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Miho.N	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Reiko.R	10:30 ~ 11:30 Body Balance asuka	close	
12:00 ~ 13:00 Waist Reiko.R	12:00 ~ 13:30 Hip & Leg Reiko.R		12:00 ~ 13:00 jump to burn asuka	12:00 ~ 13:00 Waist MIRAI.T		
13:30 ~ 14:30 jump to burn Satomi.K	14:30 ~ 15:30 Basic Miho.N		13:30 ~ 14:30 Waist Reiko.R	13:30 ~ 14:30 Pre Basic asuka		
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Reiko.R	16:30 ~ 17:30 Waist Reiko.R			15:00 ~ 16:00 Back & Arm MIRAI.T		
17:30 ~ 18:30 Back & Arm Satomi.K				17:30 ~ 18:30 jump to burn asuka		
				18:00 ~ 19:00 Basic Miho.N		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning MIRAI.T
				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning asuka		19:30 ~ 20:30 Basic asuka
				21:00 ~ 22:00 Basic Miho.N		21:00 ~ 22:00 Waist MIRAI.T

👉 : 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。