

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

2026/03/17 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 Waist Reiko.R	10:30 ~ 11:30 jump to burn asuka	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Reiko.R	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIRAI.T	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Reiko.R	
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning MIRAI.T	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 Shape up waist asuka	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 Reiko.R	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 Hip & Leg Reiko.R	21:00 ~ 22:00 Body Balance asuka

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 asuka	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 Body Balance asuka	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 Pre Basic asuka	close		17:30 ~ 18:30 jump to burn asuka	18:00 ~ 19:00 Basic Miho.N		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning MIRAI.T
close			19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning asuka	19:30 ~ 20:30 Pre Basic asuka		21:00 ~ 22:00 Back & Arm MIRAI.T
			21:00 ~ 22:00 Basic Miho.N			

👉 : 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。