

pilatesK ちはら台

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/13 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 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	
12:00 ~ 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	15:00 ~ 16:00 Waist Reiko,R	16:30 ~ 17:30 Body Balance asuka		close		
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm MIRALT	close				
18:00 ~ 19:00 jump to burn mai,h		18:00 ~ 19:00 Waist Reiko,R	18:00 ~ 19:00 Back & Arm MIRALT			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	close			21:00 ~ 22:00 Waist Reiko,R	21:00 ~ 22:00 Back & Arm MIRALT

pilatesK ちはら台

【 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 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	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		
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg asuka	close		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	close		close
	19:30 ~ 20:30 jump to burn asuka	19:30 ~ 20:30 Basic Miho,N	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週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったのキャンセルは随時外キャンセルとなります。
 ※随時外キャンセルが月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

2026/03/13 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		
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm MIRAI.T	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T			close			close	
	17:30 ~ 18:30 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		
close	close			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 Pre Basic asuka
				21:00 ~ 22:00 Basic Miho,N		21:00 ~ 22:00 Back & Arm 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。