

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg	Waist	Basic	Hip & Leg	Back & Spine		Body Balance	Basic
Chika.M	Nako.T	moe.K	Chika.M	ayano.M		Yuka.h	Chika.M
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist	Pre Basic	Waist	Shape up waist	Basic		Waist	Hip & Leg
Nako.T	ayano.M	Nako.T	moe.K	Chika.M		Nako.T	Yuka.h
close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Pilates Barre	Basic	jump to burn		Basic	
		moe.K	Chika.M	ayano.M		Yuka.h	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Waist	Back & Arm				
Nako.T	Yuka.h						
		close	close				
		close	close				
		close	close				
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	
Back & Arm	Hip & Leg	jump to burn		close		Pre Basic	Stretch & Conditioning
Yuka.h	Yuka.h	ayano.M				ayano.M	ayano.M
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Basic	Back & Spine	Back & Arm	close			Pilates Barre	Waist
Chika.M	ayano.M	Yuka.h				moe.K	Nako.T
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Body Balance	Basic	Stretch & Conditioning				Pilates Cardio	Back & Spine
Yuka.h	Chika.M	ayano.M				ayano.M	ayano.M

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Waist	Body Balance	Basic		Back & Spine	Pre Basic	Basic
moe.K	Nako.T	Yuka.h	Chika.M		ayano.M	ayano.M	Chika.M
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic	Pilates Barre	Basic	Stretch & Conditioning		Basic	Waist	jump to burn
Yuka.h	moe.K	Chika.M	ayano.M		Chika.M	Nako.T	ayano.M
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close
	Waist	Pilates Barre	Waist		Body Balance	Pilates Cardio	
	Nako.T	moe.K	Nako.T		Yuka.h	ayano.M	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Back & Arm	Pilates Cardio		Hip & Leg	Basic	
	Yuka.h	ayano.M		Chika.M	Chika.M		
	close	close		close	close		
	close	close		close	close		
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
jump to burn	Basic		close		Stretch & Conditioning	Hip & Leg	
ayano.M	Chika.M				ayano.M	Chika.M	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00						17:30 ~ 18:30
Back & Arm	Pilates Cardio	close					Basic
Yuka.h	ayano.M						Yuka.h
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						19:00 ~ 20:00
Pre Basic	Hip & Leg						Waist
ayano.M	Chika.M						Nako.T
							20:30 ~ 21:30
							Shape up waist
							moe.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 イネーブル橋原店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/26 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 Hip & Leg Chika.M	10:30 ~ 11:30 Shape up waist moe.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Chika.M	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Yuka.h	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio moe.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre moe.K	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning ayano.M					
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuka.h	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuka.h	12:30 ~ 13:30 jump to burn moe.K		12:00 ~ 13:00 Shape up waist moe.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Yuka.h	12:30 ~ 13:30 Basic Yuka.h	12:00 ~ 13:00 jump to burn moe.K					
13:30 ~ 14:30 Basic Chika.M	13:30 ~ 14:30 Waist Nako.T	14:30 ~ 15:30 Basic Chika.M		13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.h	close	close	close	13:30 ~ 14:30 Back & Spine ayano.M				
15:00 ~ 16:00 Pilates Barre moe.K	16:30 ~ 17:30 Waist Nako.T	close		17:30 ~ 18:30 Basic Yuka.h								
17:30 ~ 18:30 Waist Nako.T	close			17:30 ~ 18:30 Back & Spine ayano.M				17:30 ~ 18:30 Basic Yuka.h				
19:00 ~ 20:00 Body Balance Yuka.h				close				19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Chika.M	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning ayano.M	19:00 ~ 20:00 Basic Chika.M	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Nako.T	
20:30 ~ 21:30 Basic Yuka.h								close	20:30 ~ 21:30 Pre Basic ayano.M	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Nako.T	20:30 ~ 21:30 Waist Nako.T	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Yuka.h

pilatesK イネーブル橋原店

【 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 Waist Nako.T	10:30 ~ 11:30 Back & Spine ayano.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic Chika.M	10:30 ~ 11:30 Shape up waist moe.K	10:30 ~ 11:30 Basic Chika.M		
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio ayano.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Yuka.h		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Nako.T	12:00 ~ 13:00 Pre Basic ayano.M	12:30 ~ 13:30 Body Balance Yuka.h		
13:30 ~ 14:30 Basic Chika.M	14:30 ~ 15:30 Pre Basic ayano.M		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Chika.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nako.T	close		
15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning ayano.M	16:30 ~ 17:30 Body Balance Yuka.h		close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Chika.M			
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Chika.M	close			17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio ayano.M			
close				close		17:30 ~ 18:30 Basic moe.K	17:30 ~ 18:30 Pre Basic ayano.M
						19:00 ~ 20:00 Back & Spine ayano.M	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Nako.T
						20:30 ~ 21:30 Pilates Barre moe.K	20:30 ~ 21:30 jump to burn ayano.M

👉 : 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。