

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	close	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	close		close				
		Waist	Back & Arm							
		Nako.T	Yuka.h							
		close	close							
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		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	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					
Basic	Back & Spine	Back & Arm		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		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	close	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		close	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	close			close				
	Back & Arm	Pilates Cardio								
	Yuka.h	ayano.M								
	close	close								
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
	jump to burn	Basic	close			close	Stretch & Conditioning		Hip & Leg	close
	ayano.M	Chika.M					ayano.M		Chika.M	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		close	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00			
Back & Arm	Pilates Cardio				Waist		Waist			
Yuka.h	ayano.M				Nako.T		Nako.T			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Pre Basic	Hip & Leg				Shape up waist		Shape up waist			
ayano.M	Chika.M				moe.K		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

2026/03/15 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 & Spine ayano.M	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		
17:30 ~ 18:30 Waist Nako.T	close	close		17:30 ~ 18:30 Back & Spine ayano.M				17:30 ~ 18:30 Basic Chika.M	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Nako.T	17:30 ~ 18:30 Basic Yuka.h
19:00 ~ 20:00 Body Balance Yuka.h				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				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	close		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Chika.M			
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Chika.M	close					close	close	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio ayano.M	
close								17:30 ~ 18:30 Basic moe.K	17:30 ~ 18:30 Pre Basic ayano.M
								19:00 ~ 20:00 Waist Nako.T	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。