

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

pilatesK 蔵店		2020/04/08 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 Shiori.S	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rinka.T	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning aina.K	10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.h	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kaho.h	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kaho.h
12:30 ~ 13:30 Body Balance aina.K		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Kaho.h	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rinka.T	12:30 ~ 13:30 Body Balance aina.K		12:00 ~ 13:00 Advance aina.K	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Rinka.T
close		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Rinka.T	13:30 ~ 14:30 Basic Shiori.S	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Kaho.h		13:30 ~ 14:30 Basic Kaho.h	close
		close	15:00 ~ 16:00 Body Balance aina.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm aina.K		close	
			close	close			
			17:30 ~ 18:30 Shape up waist Rinka.T	close			
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Kaho.h		18:00 ~ 19:00 Basic Shiori.S	18:00 ~ 19:00 Waist Shiori.S			18:00 ~ 19:00 Waist Shiori.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rinka.T
19:30 ~ 20:30 Pre Basic Rinka.T		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Advance aina.K			19:30 ~ 20:30 Pre Basic Rinka.T	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rinka.T
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kaho.h		21:00 ~ 22:00 Waist Shiori.S	21:00 ~ 22:00 Basic Shiori.S	close		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shiori.S	21:00 ~ 22:00 Basic Shiori.S

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

pilatesK 蔵店		2020/04/16 更新								
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 Body Balance Rinka.T	10:30 ~ 11:30 Waist Shiori.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shiori.S	close	10:30 ~ 11:30 Basic Shiori.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shiori.S	close			
	12:00 ~ 13:00 Waist Shiori.S	12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.h	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Rinka.T		12:00 ~ 13:00 Waist Kaho.h	12:00 ~ 13:00 Body Balance aina.K				
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rinka.T	13:30 ~ 14:30 Advance aina.K	14:30 ~ 15:30 Waist Shiori.S		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rinka.T	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Rinka.T				
	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Shiori.S	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Rinka.T		close	15:00 ~ 16:00 Body Balance aina.K		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Kaho.h		
		close	close			close		close		
		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Kaho.h	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Kaho.h			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Rinka.T		close	close	
	18:00 ~ 19:00 Body Balance aina.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm aina.K	close		close	close				
	19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Kaho.h								close
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kaho.h	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning aina.K						21:00 ~ 22:00 Advance aina.K		

・休館可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までお問い合わせしております。
 ・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 蔵店		【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール						2026/04/03 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 Advance aina.K	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Kaho.h	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Yui.K	close	10:30 ~ 11:30 Waist Rinka.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Kaho.h	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rinka.T		
12:00 ~ 13:00 Back&Arm Kaho.h	12:00 ~ 13:00 Waist Shiori.S	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Kaho.h		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Kaho.h	12:30 ~ 13:30 Basic Shiori.S		12:00 ~ 13:00 Waist Kaho.h		
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning aina.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Rinka.T	14:30 ~ 15:30 Waist Yui.K		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Rinka.T			13:30 ~ 14:30 Shape up waist Rinka.T		
close	15:00 ~ 16:00 Basic Kaho.h	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Kaho.h							
close	close								
close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Shiori.S								
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rinka.T		close			18:00 ~ 19:00 Back&Arm aina.K		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Rinka.T	18:00 ~ 19:00 Waist Kaho.h	18:00 ~ 19:00 Basic Shiori.S
19:30 ~ 20:30 Waist Shiori.S	close				19:30 ~ 20:30 Basic Kaho.h		19:30 ~ 20:30 Advance aina.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rinka.T	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning aina.K
21:00 ~ 22:00 Pre Basic Rinka.T					21:00 ~ 22:00 Body Balance aina.K		21:00 ~ 22:00 Shape up waist Rinka.T	21:00 ~ 22:00 Basic Kaho.h	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shiori.S

pilatesK 蔵店		【 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 Basic Shiori.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning aina.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic Shiori.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance aina.K	close	
12:00 ~ 13:00 Body Balance aina.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Shiori.S		12:00 ~ 13:00 Body Balance aina.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rinka.T		
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Shiori.S	14:30 ~ 15:30 Advance aina.K		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Shiori.S	13:30 ~ 14:30 Basic Shiori.S		
15:00 ~ 16:00 Back&Arm aina.K	16:30 ~ 17:30 Basic Shiori.S			15:00 ~ 16:00 Waist aina.K		
close				close		
17:30 ~ 18:30 Waist Shiori.S				17:30 ~ 18:30 Shape up waist Rinka.T		
close				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning aina.K		18:00 ~ 19:00 Advance aina.K
				19:30 ~ 20:30 Back&Arm Kaho.h		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rinka.T
				21:00 ~ 22:00 Waist Kaho.h		21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Kaho.h

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをごキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願しております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは可能となります。
 ※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。