

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/03/19 更新

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

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

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

・休職可能レッスン  
 ・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						2026/03/13 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 Advance aina.K	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Kaho.h	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Rinka.T	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 Shape up waist Rinka.T		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Rinka.T	13:30 ~ 14:30		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	close	
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rinka.T	close	close		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Shiori.S	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	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	close	close		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	15:00 ~ 16:00		
17:30 ~ 18:30 Waist Shiori.S	close		17:30 ~ 18:30 Shape up waist Rinka.T	17:30 ~ 18:30		
close	close		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning aina.K	18:00 ~ 19:00 Advance aina.K		
close	close		19:30 ~ 20:30 Back&Arm Kaho.h	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rinka.T		
close	close		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週間前までにお願ひしております。  
 ・レッスン開始時間1時間前までのご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。