

pilatesK

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/15 更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08			
金	土	日	月	火	水	木	金			
10:30 ~ 11:30 Pre Basic Honoka.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Honoka.T	close	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm KASUMI.H	10:30 ~ 11:30 Basic Koto.A	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Saki.n			
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Honoka.T	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Saki.n			12:00 ~ 13:00 Basic Koto.A	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Saki.n		12:00 ~ 13:00 未定			
13:30 ~ 14:30 Basic Koto.A	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Honoka.T			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Koto.A	13:30 ~ 14:30 Waist Koto.A		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Saki.n			
close	15:00 ~ 16:00 Waist Saki.n			15:00 ~ 16:00 Back & Arm KASUMI.H	15:00 ~ 16:00 Basic Saki.n		close			
	17:30 ~ 18:30 Basic Saki.n			17:30 ~ 18:30 Basic Koto.A	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Saki.n					
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Saki.n			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Saki.n	17:30 ~ 18:30 Basic Koto.A					
19:00 ~ 20:00 Basic Koto.A	close			close	close		close	close	19:00 ~ 20:00 Basic Saki.n	19:00 ~ 20:00 Waist 未定
20:30 ~ 21:30 Waist Saki.n									20:30 ~ 21:30 Waist Honoka.T	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Koto.A

pilatesK

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30 Basic Kokoro.O	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic Koto.A	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Koto.A	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Koto.A	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Honoka.T		
12:00 ~ 13:00 Waist Koto.A			12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kokoro.O	12:00 ~ 13:00 Basic 未定		12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Back & Arm KASUMI.H		
13:30 ~ 14:30 Basic Kokoro.O			13:30 ~ 14:30 Waist Koto.A	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Koto.A	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Honoka.T
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Koto.A			15:00 ~ 16:00 Basic Honoka.T					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kokoro.O	17:30 ~ 18:30 Waist 未定
close			close					17:30 ~ 18:30 Back & Arm Koto.A	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kokoro.O
				19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Koto.A		19:00 ~ 20:00 Basic Koto.A	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Honoka.T	19:00 ~ 20:00 Basic 未定	
				20:30 ~ 21:30 Basic Kokoro.O		20:30 ~ 21:30 Back & Arm Koto.A	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kokoro.O	20:30 ~ 21:30 Waist Koto.A	

- 👉: 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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24	
日	月	火	水	木	金	土	日	
close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kokoro,O	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Koto,A	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	close	
		12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:30 ~ 13:00 Back & Arm Koto,A		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Koto,A	12:00 ~ 13:00 Waist Ayumu,T		
		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kokoro,O	close		13:30 ~ 14:30 Basic 未定	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Honoka,T		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Honoka,T
		17:30 ~ 18:30 Basic 未定			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Koto,A	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Koto,A		17:30 ~ 18:30 Basic Ayumu,T
		19:00 ~ 20:00 Back & Arm Koto,A			19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Koto,A	19:00 ~ 20:00 Basic 未定		19:00 ~ 20:00 Waist Ayumu,T
		20:30 ~ 21:30 Waist Koto,A			20:30 ~ 21:30 Basic 未定	20:30 ~ 21:30 Waist Ayumu,T		20:30 ~ 21:30 Basic 未定
		17:30 ~ 18:30 Basic 未定			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Koto,A	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Koto,A		17:30 ~ 18:30 Basic Ayumu,T
		19:00 ~ 20:00 Back & Arm Koto,A			19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Koto,A	19:00 ~ 20:00 Basic 未定		19:00 ~ 20:00 Waist Ayumu,T
		20:30 ~ 21:30 Waist Koto,A			20:30 ~ 21:30 Basic 未定	20:30 ~ 21:30 Waist Ayumu,T		20:30 ~ 21:30 Basic 未定
		17:30 ~ 18:30 Basic 未定			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Koto,A	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Koto,A		17:30 ~ 18:30 Basic Ayumu,T
		19:00 ~ 20:00 Back & Arm Koto,A			19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Koto,A	19:00 ~ 20:00 Basic 未定		19:00 ~ 20:00 Waist Ayumu,T
		20:30 ~ 21:30 Waist Koto,A			20:30 ~ 21:30 Basic 未定	20:30 ~ 21:30 Waist Ayumu,T		20:30 ~ 21:30 Basic 未定
17:30 ~ 18:30 Basic 未定	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Koto,A	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Koto,A	17:30 ~ 18:30 Basic Ayumu,T					

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
月	火	水	木	金	土	日
close	10:30 ~ 11:30 Basic Mizuho,T	close	close	10:30 ~ 11:30 Waist Ayumu,T	10:30 ~ 11:30 Basic Ayumu,T	close
	12:00 ~ 13:00 Waist Ayumu,T			12:00 ~ 13:00 Basic Kanami,O	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Koto,A	
	13:30 ~ 14:30 Basic 未定			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kanami,O	13:30 ~ 14:30 Basic 未定	
	15:00 ~ 16:00 Waist Ayumu,T			14:00 ~ 15:00 Basic Ayumu,T	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Koto,A	
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Honoka,T			15:30 ~ 16:30 Back & Arm Honoka,T	17:30 ~ 18:30 Waist Ayumu,T	
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Honoka,T			17:30 ~ 18:30 Pre Basic Honoka,T	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Koto,A	
	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Honoka,T			19:00 ~ 20:00 Basic 未定	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Koto,A	
	20:30 ~ 21:30 Basic 未定			20:30 ~ 21:30 Waist Ayumu,T	20:30 ~ 21:30 Basic 未定	
	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Honoka,T			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Koto,A	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Koto,A	
	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Honoka,T			19:00 ~ 20:00 Basic 未定	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Koto,A	
	20:30 ~ 21:30 Basic 未定			20:30 ~ 21:30 Waist Ayumu,T	20:30 ~ 21:30 Basic 未定	

👉: 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時間前を切っの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。