

pilatesK ちはら台

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/17 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 asuka	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Reiko.R	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Hitomi.N	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kurumi.u	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIRAI.T	close	10:30 ~ 11:30 Basic Satomi.K	
12:00 ~ 13:00 Waist Reiko.R	12:00 ~ 13:00 Pre Basic asuka	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning asuka		12:00 ~ 13:00 Waist MIRAI.T	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Reiko.R		12:00 ~ 13:00 Shape up waist asuka	
13:30 ~ 14:30 Basic asuka	13:30 ~ 14:30 Waist Reiko.R	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Hitomi.N		13:30 ~ 14:30 Basic Kurumi.u	13:30 ~ 14:30 jump to burn MIRAI.T		13:30 ~ 14:30 Release & Strength Satomi.K	
close	15:00 ~ 16:00 Release & Strength asuka	16:30 ~ 17:30 Shape up waist asuka		15:00 ~ 16:00 Back & Arm MIRAI.T	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning MIRAI.T		close	
	close	close		close	close			
	17:30 ~ 18:30 Basic asuka			17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T	17:30 ~ 18:30 Waist Reiko.R			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Reiko.R	close	close		close	close		18:00 ~ 19:00 Back & Arm MIRAI.T	18:00 ~ 19:00 jump to burn asuka
19:30 ~ 20:30 jump to burn MIRAI.T							19:30 ~ 20:30 Waist MIRAI.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm MIRAI.T
21:00 ~ 22:00 Back & Arm MIRAI.T							21:00 ~ 22:00 Pre Basic asuka	21:00 ~ 22:00 Waist MIRAI.T

pilatesK ちはら台

【 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 Release & Strength asuka	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Reiko.R	close	10:30 ~ 11:30 Basic Miho.N	10:30 ~ 11:30 Waist Reiko.R	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Reiko.R	10:30 ~ 11:30 Body Balance mai.h			
12:00 ~ 13:00 Back & Arm MIRAI.T	12:00 ~ 13:00 Body Balance asuka		12:00 ~ 13:00 Back & Arm MIRAI.T	12:30 ~ 13:30 Pre Basic asuka		12:00 ~ 13:00 jump to burn MIRAI.T	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Reiko.R			
13:30 ~ 14:30 Pre Basic asuka	14:30 ~ 15:30 Waist Reiko.R		13:30 ~ 14:30 Body Balance Miho.N	close		close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm MIRAI.T	13:30 ~ 14:30 Basic mai.h		
15:00 ~ 16:00 jump to burn MIRAI.T	16:30 ~ 17:30 Basic asuka		close				close	close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning MIRAI.T	
17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning asuka	close			close		close			close	17:30 ~ 18:30 Waist Reiko.R
close			18:00 ~ 19:00 Waist Reiko.R				18:00 ~ 19:00 jump to burn MIRAI.T	18:00 ~ 19:00 Release & Strength asuka		18:00 ~ 19:00 Pre Basic asuka
			19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T				19:30 ~ 20:30 Basic asuka	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Reiko.R		19:30 ~ 20:30 Waist Reiko.R
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Reiko.R				21:00 ~ 22:00 Back & Arm MIRAI.T	21:00 ~ 22:00 Basic asuka		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning asuka

- 🟢：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 ちはら台

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/04/17 更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24				
日	月	火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIRAI.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn MIRAI.T	10:30 ~ 11:30 Waist Reiko.R	10:30 ~ 11:30 Body Balance mai.h	close	10:30 ~ 11:30 Basic mai.h	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Reiko.R	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Satomi.K				
12:30 ~ 13:30 Shape up waist mai.h	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Reiko.R	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning MIRAI.T	12:30 ~ 13:30 Basic mai.h		12:00 ~ 13:00 Shape up waist mai.h	12:00 ~ 13:00 Pre Basic asuka	12:30 ~ 13:30 Waist Reiko.R				
14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T	13:30 ~ 14:00 Back & Arm MIRAI.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Reiko.R	close		13:30 ~ 14:30 Release&Strength asuka	13:30 ~ 14:30 Waist Reiko.R	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Reiko.R				
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg mai.h	close	close			close	close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist asuka	16:30 ~ 17:30 Basic Satomi.K			
close							close	close	close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Reiko.R	close
										18:00 ~ 19:00 Shape up waist mai.h	
19:30 ~ 20:30 Waist Reiko.R	19:30 ~ 20:30 Pre Basic asuka	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg asuka	19:30 ~ 20:30 Shape up waist mai.h		19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T	close	close				
21:00 ~ 22:00 Basic mai.h	21:00 ~ 22:00 Release&Strength asuka	21:00 ~ 22:00 Waist Maki.H	21:00 ~ 22:00 Body Balance mai.h		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Reiko.R						

pilatesK ちはら台

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

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 jump to burn Satomi.K	close	close	close	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic asuka					
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic asuka					12:30 ~ 13:30 Back & Arm MIRAI.T					
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Satomi.K	14:00 ~ 15:00 Basic Satomi.K				14:30 ~ 15:30 Release&Strength asuka					
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Reiko.R	15:30 ~ 16:30 Shape up waist asuka				16:30 ~ 17:30 Waist MIRAI.T					
	17:30 ~ 18:30 Release&Strength asuka	close				close	close	close	close		
	close									18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Reiko.R	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Kanae.T
										19:30 ~ 20:30 jump to burn Satomi.K	19:30 ~ 20:30 Waist Reiko.R
	close	close				21:00 ~ 22:00 Pre Basic asuka	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Kanae.T				

👉 : 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。