

pilatesK ちはら台

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

2026/04/15 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<br>Back & Arm<br>MIRAI.T             | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>MIRAI.T   | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Reiko.R                  | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>mai.h   | close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>mai.h                    | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Reiko.R | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>Satomi.K |                                    |       |       |                                       |       |       |       |
| 12:30 ~ 13:30<br>Shape up waist<br>mai.h           | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Reiko.R      | 12:00 ~ 13:00<br>Stretch & Conditioning<br>MIRAI.T | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>mai.h          |       | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>mai.h           | 12:00 ~ 13:00<br>Pre Basic<br>asuka   | 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>Reiko.R             |                                    |       |       |                                       |       |       |       |
| 14:30 ~ 15:30<br>Stretch & Conditioning<br>MIRAI.T | 13:30 ~ 14:00<br>Back & Arm<br>MIRAI.T     | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Reiko.R              | close                                    |       | 13:30 ~ 14:30<br>Release&Strength<br>asuka         | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Reiko.R     | 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>Reiko.R         |                                    |       |       |                                       |       |       |       |
| 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg<br>mai.h                | close                                      | close  |  |       | close  | close                                 | 15:00 ~ 16:00<br>Shape up waist<br>asuka      | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Satomi.K |       |       |                                       |       |       |       |
| close  |  |  |  |       |  |                                       | close   | close                              | close | close | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg<br>Reiko.R |       |       |       |
|  |  |  |  |       |  |                                       |   |                                    |       |       | close                                 | close | close | close |
|  |  |  | close                                    |       |  |                                       |   |                                    |       |       |                                       |       |       |       |
| 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>mai.h           | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>MIRAI.T     | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Maki.H                   |  |       | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>Satomi.K          | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Reiko.R     | close   |                                    |       |       |                                       |       |       |       |
| 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Reiko.R                  | 19:30 ~ 20:30<br>Pre Basic<br>asuka        | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>asuka                | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>mai.h |       | 19:30 ~ 20:30<br>Stretch & Conditioning<br>MIRAI.T |                                       |   |                                    |       |       |                                       |       |       |       |
| 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>mai.h                    | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>asuka | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Maki.H                   | 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>mai.h   |       | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>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<br>jump to burn<br>Satomi.K          | close | close | close | close | 10:30 ~ 11:30<br>Pre Basic<br>asuka        |       |       |       |       |       |
|                                     | 12:00 ~ 13:00<br>Pre Basic<br>asuka                |       |       |       |       | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>MIRAI.T     |       |       |       |       |       |
|                                     | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Satomi.K            |       |       |       |       | 14:30 ~ 15:30<br>Release&Strength<br>asuka |       |       |       |       |       |
|                                     | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>Reiko.R              |       |       |       |       | 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>MIRAI.T          |       |       |       |       |       |
|                                     | 17:30 ~ 18:30<br>Release&Strength<br>asuka         |       |       |       |       | close                                      |       |       |       |       |       |
|                                     | close  |       |       |       |       |  | close | close |       |       |       |
|                                     |  |       |       |       |       |  |       |       | close | close | close |
|                                     |  |       |       |       |       |  |       |       |       |       |       |
|                                     | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Reiko.R              |       |       |       |       | 18:00 ~ 19:00<br>Pre Basic<br>Kanae.T      |       |       |       |       |       |
|                                     | 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>Satomi.K          |       |       |       |       | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Reiko.R          |       |       |       |       |       |
| 21:00 ~ 22:00<br>Pre Basic<br>asuka | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning<br>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。