

pilatesK 列風

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Waist	Body Balance	Back & Arm		Waist	Shape up waist		Basic
RINA.K	Ikumi.S	RINA.K		RINA.K	Ikumi.S		Momoka.m
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
jump to burn	Hip & Leg	Release&Strength		Basic	Stretch & Conditioning		Stretch & Conditioning
Harune.A	Harune.A	Ikumi.S		Harune.A	Harune.A		Momoka.m
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Back & Arm	Basic	Waist		Back & Arm	Waist		jump to burn
RINA.K	Ikumi.S	RINA.K		RINA.K	RINA.K		Harune.A
close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
	Pilates Barre	Shape up waist		Shape up waist	Basic		close
	Ikumi.S	Ikumi.S		Ikumi.S	Harune.A		
17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
jump to burn		Body Balance		Pilates Barre			
Harune.A		Ikumi.S		Ikumi.S			
18:00 ~ 19:00	close	close		close	close		close
Pilates Barre			Back & Arm			Basic	
Azusa			RINA.K			Harune.A	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Basic			Basic			Waist	
Harune.A	Harune.A	RINA.K					
21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg						Waist	Back & Arm
Azusa						RINA.K	RINA.K

pilatesK 列風

【 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		
Pilates Barre	jump to burn		Release&Strength	jump to burn		Back & Arm	jump to burn		
Azusa	Harune.A		インストラクター未確定	Harune.A		RINA.K	Harune.A		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Shape up waist	Hip & Leg		Hip & Leg	Basic		Waist	Waist		
Ikumi.S	Ikumi.S		Harune.A	Harune.A		RINA.K	RINA.K		
13:30 ~ 14:30	close		close	13:30 ~ 14:30		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg				Basic			Release&Strength	Basic	
Azusa				Harune.A			Ikumi.S	Harune.A	
15:00 ~ 16:00	Body Balance		Release&Strength	close		close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Ikumi.S	Ikumi.S		Stretch & Conditioning						
close	close		close					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
								Basic	Back & Arm
								Ikumi.S	RINA.K
18:00 ~ 19:00	close		close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist				Back & Arm		Hip & Leg	Basic		
Ikumi.S		RINA.K		Harune.A	インストラクター未確定				
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic	Pilates Barre	Shape up waist	Hip & Leg						
Harune.A	Ikumi.S	Ikumi.S	Ikumi.S						
21:00 ~ 22:00	Body Balance	Waist	Basic	Pilates Barre					
Ikumi.S	Ikumi.S	RINA.K	Ikumi.S	インストラクター未確定					

🟢：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。

