

pilatesK 列風

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/14 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		Basic	Shape up waist		Basic
RINA.K	Ikumi.S	RINA.K		Harune.A	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		Waist	Stretch & Conditioning		Stretch & Conditioning
Harune.A	Harune.A	Ikumi.S		RINA.K	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		18:00 ~ 19:00
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	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		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Hip & Leg			Basic	Pilates Barre		Release&Strength	Basic				
Azusa			Harune.A	インストラクター未確定		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		
close	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	インストラクター未確定						
Ikumi.S	RINA.K	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。

pilatesK 阿利鳳

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/04/14 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 Waist RINA.K	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm RINA.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Harune.A	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic michi	10:30 ~ 11:30 Basic Harune.A	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Ikumi.S										
12:30 ~ 13:30 Shape up waist Ikumi.S		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Ikumi.S	12:30 ~ 13:30 Back & Arm RINA.K		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Harune.A	12:00 ~ 13:00 Back & Arm RINA.K	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Harune.A										
14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Ikumi.S		13:30 ~ 14:30 Waist RINA.K	close		close	13:30 ~ 14:30 Shape up waist michi	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Ikumi.S	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Harune.A									
16:30 ~ 17:30 Back & Arm RINA.K		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Harune.A	16:30 ~ 17:30 Basic インストラクター未確定							
close									close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Body Balance Ikumi.S	close			
													18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ikumi.S		18:00 ~ 19:00 Basic Ikumi.S	18:00 ~ 19:00 Shape up waist karin.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm RINA.K
													19:30 ~ 20:30 jump to burn Harune.A		19:30 ~ 20:30 Back & Arm RINA.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance Ikumi.S	19:30 ~ 20:30 jump to burn Harune.A
													21:00 ~ 22:00 Basic Harune.A		21:00 ~ 22:00 Release&Strength Ikumi.S	21:00 ~ 22:00 Pre Basic karin.N	21:00 ~ 22:00 Waist RINA.K

pilatesK 阿利鳳

【 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 Harune.A	close	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Ikumi.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm RINA.K	10:30 ~ 11:30 Basic Harune.A						
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm RINA.K			12:00 ~ 13:00 Back & Arm RINA.K	12:00 ~ 13:00 Basic インストラクター未確定	12:30 ~ 13:30 Body Balance Ikumi.S						
	13:30 ~ 14:30 Basic インストラクター未確定			13:30 ~ 14:30 Waist RINA.K	13:30 ~ 14:30 jump to burn Harune.A	14:30 ~ 15:30 Back & Arm RINA.K						
	15:00 ~ 16:00 Waist インストラクター未確定			14:00 ~ 15:00 Basic インストラクター未確定	15:00 ~ 16:00 Basic インストラクター未確定	16:30 ~ 17:30 Waist インストラクター未確定						
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Harune.A			15:30 ~ 16:30 Hip & Leg Harune.A	17:30 ~ 18:30 Waist インストラクター未確定	close						
	close			close	close		close	close	close			
										18:00 ~ 19:00 Waist インストラクター未確定	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Harune.A	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Ikumi.S
										19:30 ~ 20:30 jump to burn Harune.A	19:30 ~ 20:30 Waist インストラクター未確定	19:30 ~ 20:30 Basic インストラクター未確定
										21:00 ~ 22:00 Back & Arm RINA.K	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Ikumi.S	21:00 ~ 22:00 Body Balance Ikumi.S

👉 : 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。