

pilatesK

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Basic	Waist	Basic		Back & Arm	Basic		Waist
Fuka.y	Fuka.y	Monami.O		miho.y	Fuka.y		Misaki.E
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Stretch & Conditioning	Waist		Basic	Back & Arm		Basic
miho.y	Monami.O	Fuka.y		Fuka.y	miho.y		Misaki.E
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Back & Arm		Hip & Leg	Waist		Hip & Leg
Fuka.y	Misaki.E	Misaki.E		Misaki.E	Fuka.y		Misaki.E
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
	Back & Arm	Hip & Leg		Back & Arm	Stretch & Conditioning		
	Monami.O	Misaki.E		miho.y	Fuka.y		
close	close		close	close	close	close	close
	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
	Basic			Waist	Back & Arm		
	Fuka.y			Misaki.E	miho.y		
17:00 ~ 18:00		close				17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00
Waist						Back & Arm	Basic
Fuka.y						miho.y	Monami.O
18:30 ~ 19:30						18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30
Basic						Basic	Stretch & Conditioning
Fuka.y						Fuka.y	Monami.O
20:00 ~ 21:00						20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00
Back & Arm						Stretch & Conditioning	Back & Arm
miho.y						Fuka.y	miho.y

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	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg	Back & Arm		Basic	Waist		Back & Arm	Stretch & Conditioning
Fuka.y	miho.y		Monami.O	Fuka.y		miho.y	Monami.O
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	Waist		Back & Arm	Basic		Stretch & Conditioning	Hip & Leg
Misaki.E	Misaki.E		miho.y	Monami.O		Fuka.y	miho.y
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning	Back & Arm		Stretch & Conditioning			Hip & Leg	Basic
Monami.O	miho.y		Monami.O			Fuka.y	Monami.O
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
Basic	Stretch & Conditioning						Back & Arm
Misaki.E	Fuka.y						miho.y
close		close	close	close	close	close	close
							17:30 ~ 18:30
							Basic
							Monami.O
17:30 ~ 18:30			17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	
Waist			Waist	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Waist	
Fuka.y			Fuka.y	miho.y	Monami.O	Monami.O	
			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	
			Back & Arm	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Basic	
			miho.y	Monami.O	Fuka.y	Fuka.y	
			20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	
			Hip & Leg	Back & Arm	Basic	Stretch & Conditioning	
			Fuka.y	miho.y	Monami.O	Monami.O	

📌: 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

[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 Hip & Leg miho.y	close	10:30 ~ 11:30 Waist Fuka.y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm miho.y	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Fuka.y	10:30 ~ 11:30 Basic Monami.O	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Monami.O															
12:30 ~ 13:30 Basic Monami.O		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg miho.y	12:30 ~ 13:30 Waist Fuka.y		12:00 ~ 13:00 Basic Monami.O	12:00 ~ 13:00 Back & Arm miho.y	12:30 ~ 13:30 Waist Fuka.y															
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg miho.y		13:30 ~ 14:30 Basic Fuka.y	close		close	13:30 ~ 14:30 Waist Fuka.y	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Monami.O	14:30 ~ 15:30 Basic Monami.O														
16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Monami.O		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Monami.O	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Fuka.y												
close									close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm miho.y	close								
													close		close	close	close	close				
																			17:00 ~ 18:00 Back & Arm miho.y	17:00 ~ 18:00 Hip & Leg miho.y	17:00 ~ 18:00 Basic Fuka.y	17:00 ~ 18:00 Back & Arm miho.y
20:00 ~ 21:00 Back & Arm miho.y									20:00 ~ 21:00 Basic Saki.Y	20:00 ~ 21:00 Waist Fuka.y	20:00 ~ 21:00 Back & Arm miho.y											

pilatesK

[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 Basic Monami.O	close	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm miho.y	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Monami.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Fuka.y							
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm miho.y			12:00 ~ 13:00 Waist Fuka.y	12:00 ~ 13:00 Basic Monami.O	12:30 ~ 13:30 Basic Monami.O							
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Monami.O			14:00 ~ 15:00 Hip & Leg Fuka.y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm miho.y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Fuka.y	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Monami.O						
	15:00 ~ 16:00 Basic Monami.O			15:30 ~ 16:30 Back & Arm miho.y	close	close	close	15:00 ~ 16:00 Waist Fuka.y	16:30 ~ 17:30 Back & Arm miho.y				
	close			close				close	close	close	close		
												17:30 ~ 18:30 Back & Arm miho.y	17:30 ~ 18:30 Basic Monami.O
	close			close	close	close	close	close	close				
										18:30 ~ 19:30 Back & Arm miho.y	18:30 ~ 19:30 Stretch & Conditioning Monami.O	18:30 ~ 19:30 Hip & Leg Fuka.y	
													20:00 ~ 21:00 Stretch & Conditioning Fuka.y

📌: 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。