

pilatesK センター北店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/05/21 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 Body Balance Nozomi.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Haruna.H	10:30 ~ 11:30 jump to burn RIKO.M	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Haruna.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance Nozomi.K	close	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Minami	
12:00 ~ 13:00 Basic Haruna.H	12:00 ~ 13:00 Body Balance Nozomi.K	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Nozomi.K		12:00 ~ 13:00 Waist RIKO.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Haruna.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm RIKO.M	
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Nozomi.K	13:30 ~ 14:30 Basic Haruna.H	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Minami		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Haruna.H	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Nozomi.K		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Minami	
	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Nozomi.K	16:30 ~ 17:30 Basic RIKO.M		15:00 ~ 16:00 jump to burn RIKO.M	15:00 ~ 16:00 Basic Haruna.H			
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Haruna.H			17:30 ~ 18:30 Basic Haruna.H	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Nozomi.K			
18:00 ~ 19:00 jump to burn RIKO.M		close					18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nozomi.K	18:00 ~ 19:00 Basic Haruna.H
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Haruna.H							19:30 ~ 20:30 Basic RIKO.M	19:30 ~ 20:30 jump to burn RIKO.M
21:00 ~ 22:00 Waist RIKO.M							21:00 ~ 22:00 Shape up waist Nozomi.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Haruna.H

pilatesK センター北店

【 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 Hip Punch Minami	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Nozomi.K	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Haruna.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Haruna.H	close	10:30 ~ 11:30 Waist RIKO.M	10:30 ~ 11:30 Basic RIKO.M
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Haruna.H	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Minami		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Nozomi.K	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Minami		12:00 ~ 13:00 jump to burn RIKO.M	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Haruna.H
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Minami	14:30 ~ 15:30 Waist Nozomi.K		13:30 ~ 14:30 Basic Haruna.H			13:30 ~ 14:30 Basic Haruna.H	13:30 ~ 14:30 Waist RIKO.M
15:00 ~ 16:00 jump to burn RIKO.M	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Minami						15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Haruna.H
17:30 ~ 18:30 Basic Haruna.H							17:30 ~ 18:30 jump to burn RIKO.M
	close		18:00 ~ 19:00 Waist RIKO.M	18:00 ~ 19:00 jump to burn RIKO.M		18:00 ~ 19:00 Hip Punch Minami	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Haruna.H
			19:30 ~ 20:30 Body Balance Nozomi.K	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Minami		19:30 ~ 20:30 Body Balance Nozomi.K	21:00 ~ 20:30 Shape up waist Nozomi.K
			21:00 ~ 22:00 jump to burn RIKO.M	21:00 ~ 22:00 Waist RIKO.M		21:00 ~ 22:00 Pre Basic Minami	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Haruna.H

🟢：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。

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 & Spine Minami	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nozomi.K	10:30 ~ 11:30 Basic Haruna.H	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nozomi.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Minami	10:30 ~ 11:30 Body Balance MOMOKA.K	
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Nozomi.K		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Minami	12:30 ~ 13:30 Body Balance Nozomi.K		12:00 ~ 13:00 Basic Haruna.H	12:00 ~ 13:00 jump to burn MOMOKA.K	12:30 ~ 13:30 Waist Minami	
14:30 ~ 15:30 Pre Basic Minami		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Nozomi.K			13:30 ~ 14:30 Shape up waist Nozomi.K	13:30 ~ 14:30 Waist インストラクター未定	14:30 ~ 15:30 jump to burn MOMOKA.K	
16:30 ~ 17:30 Body Balance Nozomi.K						15:00 ~ 16:00 Body Balance MOMOKA.K	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Minami	
close							17:30 ~ 18:30 Waist Minami	close
			18:00 ~ 19:00 Waist インストラクター未定		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Haruna.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Haruna.H	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Minami	
			19:30 ~ 20:30 Hip Punch Minami		19:30 ~ 20:30 Basic Minami	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Nozomi.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Haruna.H	
			21:00 ~ 22:00 Release&Strength Minami		21:00 ~ 22:00 Back & Spine Minami	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Haruna.H	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Minami	

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 Back & Spine Minami		close	close	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Minami
	12:00 ~ 13:00 Waist インストラクター未定					12:30 ~ 13:30 Basic Nozomi.K
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nozomi.K					14:30 ~ 15:30 Hip Punch Minami
	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Minami	14:00 ~ 15:00 Release&Strength Nozomi.K				16:30 ~ 17:30 jump to burn Nozomi.K
	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Nozomi.K	15:30 ~ 16:30 Hip Punch Minami				close
		18:00 ~ 19:00 Body Balance Nozomi.K				
		19:30 ~ 20:30 Basic Minami				
		21:00 ~ 22:00 Waist インストラクター未定				
		18:00 ~ 19:00 Waist インストラクター未定				
		19:30 ~ 20:30 Back & Spine Minami				
		21:00 ~ 22:00 Body Balance Nozomi.K				

👉: 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時間前を切ったの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。