

pilatesK 【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/03/14 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist		Body Balance	Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Back & Arm	Hip & Leg
MOMOKA.K		MOMOKA.K	CHIHARU.n	CHIHARU.n		Komachi.K	CHIHARU.n
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Body Balance		Waist	Hip & Leg	Back & Arm		Stretch & Conditioning	Stretch & Conditioning
MOMOKA.K		MOMOKA.K	CHIHARU.n	CHIHARU.n		CHIHARU.n	CHIHARU.n
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Back & Arm	Back & Arm	Basic		Hip & Leg	
		Komachi.K	Komachi.K	インストラクター未定		CHIHARU.n	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Hip & Leg		Waist				
インストラクター未定	インストラクター未定						
17:30 ~ 18:30	close	close	close				
Back & Arm							
Komachi.K	close	close	close				
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Stretch & Conditioning	Back & Arm	Stretch & Conditioning	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
CHIHARU.n	Komachi.K	CHIHARU.n		Body Balance	Back & Arm		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Hip & Leg	Basic		19:30 ~ 20:30	Hip & Leg	Basic	
Komachi.K	CHIHARU.n	MOMOKA.K		CHIHARU.n	CHIHARU.n	Minami	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Hip & Leg			21:00 ~ 22:00	Waist	Back & Arm
CHIHARU.n	CHIHARU.n	CHIHARU.n			MOMOKA.K	Komachi.K	

pilatesK 【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Basic	Body Balance	Stretch & Conditioning		Stretch & Conditioning	Back & Arm	
	MOMOKA.K	MOMOKA.K	CHIHARU.n		CHIHARU.n	Komachi.K	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Body Balance	Basic	Body Balance		Back & Arm	Hip & Leg	
	MOMOKA.K	MOMOKA.K	MOMOKA.K		Komachi.K	SHIORI.O	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Waist		Hip & Leg	Basic	
	CHIHARU.n	CHIHARU.n	MOMOKA.K		CHIHARU.n	SHIORI.O	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	15:00 ~ 16:00	
Hip & Leg		Hip & Leg	Back & Arm	Stretch & Conditioning			
CHIHARU.n		CHIHARU.n	Komachi.K	CHIHARU.n			
17:30 ~ 18:30		close	close	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
Waist				Stretch & Conditioning		Back & Arm	
MOMOKA.K	close	close	CHIHARU.n	Komachi.K			
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Waist	Back & Arm	18:00 ~ 19:00	Hip & Leg				
MOMOKA.K	Komachi.K	CHIHARU.n	19:30 ~ 20:30	Body Balance			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close	close		
Back & Arm	Hip & Leg					21:00 ~ 22:00	Back & Arm
Komachi.K	CHIHARU.n						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Body Balance	Back & Arm						
MOMOKA.K	Komachi.K						

・体験可能レッスン
 ・クラスの定員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週間前までお問い合わせしております。
 ・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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/14 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Waist Erina.K	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Komachi.K	10:30 ~ 11:30 Basic Nozomi.K	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance MOMOKA.K	10:30 ~ 11:30 Waist MOMOKA.K	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Erina.K	
12:00 ~ 13:00 Body Balance Erina.K	12:00 ~ 13:00 Basic Erina.K	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Erina.K		12:00 ~ 13:00 Basic MOMOKA.K	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Komachi.K		12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning CHIHARU.n	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning CHIHARU.n
13:30 ~ 14:30 Back&Arm Komachi.K	13:30 ~ 14:30 Body Balance MOMOKA.K	14:30 ~ 15:30 Waist Nozomi.K		13:30 ~ 14:30 Back&Arm Komachi.K	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Komachi.K			13:30 ~ 14:30 Hip&Leg CHIHARU.n
close	15:00 ~ 16:00 Waist Erina.K	16:30 ~ 17:30 Body Balance Erina.K		close	close		close	close
close	17:30 ~ 18:30 Back&Arm Komachi.K							
18:00 ~ 19:00 Hip&Leg CHIHARU.n	close	close		18:00 ~ 19:00 Hip&Leg CHIHARU.n	18:00 ~ 19:00 Body Balance Erina.K		18:00 ~ 19:00 Body Balance Erina.K	18:00 ~ 19:00 Basic Erina.K
19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning CHIHARU.n				19:30 ~ 20:30 Waist MOMOKA.K	19:30 ~ 20:30 Basic Erina.K		19:30 ~ 20:30 Basic MOMOKA.K	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Komachi.K
21:00 ~ 22:00 Basic Erina.K				21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning CHIHARU.n	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning CHIHARU.n		21:00 ~ 22:00 Waist Erina.K	21:00 ~ 22:00 Body Balance Erina.K

pilatesK

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning CHIHARU.n	10:30 ~ 11:30 Back&Arm CHIHARU.n	close	10:30 ~ 11:30 Basic Erina.K	10:30 ~ 11:30 Body Balance MOMOKA.K	close
12:00 ~ 13:00 Waist Erina.K	12:00 ~ 13:00 Body Balance MOMOKA.K		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Erina.K	12:00 ~ 13:00 Basic Erina.K	
13:30 ~ 14:30 Hip&Leg CHIHARU.n	14:30 ~ 15:30 Basic MOMOKA.K		13:30 ~ 14:30 Waist MOMOKA.K	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Komachi.K	
15:00 ~ 16:00 Back&Arm Komachi.K	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg CHIHARU.n		16:30 ~ 17:30 Waist Erina.K		
17:30 ~ 18:30 Basic Erina.K			18:00 ~ 19:00 Basic MOMOKA.K	18:00 ~ 19:00 Waist MOMOKA.K	
close	close		19:30 ~ 20:30 Back&Arm Komachi.K	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg CHIHARU.n	
			21:00 ~ 22:00 Body Balance MOMOKA.K	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Komachi.K	

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1週間前までのごキャンセルは有償となります。
 ※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。