

| 06/01 | 06/02                                 | 06/03   | 06/04 | 06/05 | 06/06  | 06/07 | 06/08 |
|-------|---------------------------------------|---|-------|-------|--|-------|-------|
| 月     | 火                                     | 水   | 木     | 金     | 土  | 日     | 月     |
|       | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Saki.n      | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning<br>Riko.s | close | close | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Elena.S              | close | close |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Riko.s | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg<br>Saki.n              |       |       | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Saki.n              |       |       |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Saki.n  |   |       |       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Elena.S                  |       |       |
|       |                                       |   |       |       | 15:00 ~ 16:00<br>Stretch & Conditioning<br>Elena.S |       |       |
|       |                                       |   |       |       |  |       |       |
|       |                                       |   |       |       | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>Saki.n                   |       |       |
|       | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>未確定         | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Elena.S                 |       |       |  |       |       |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Elena.S     | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>未確定                     |       |       |  |       |       |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Elena.S | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Elena.S            |       |       |  |       |       |

| 06/09  | 06/10                                  | 06/11 | 06/12                                  | 06/13   | 06/14 | 06/15 | 06/16 |
|--|--|-------|--|---|-------|-------|-------|
| 火  | 水                                      | 木     | 金                                      | 土   | 日     | 月     | 火     |
| 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>未確定                      | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Saki.n       | close | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Elena.S  | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Riko.s                  | close | close | close |
| 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Saki.n                   | 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>未確定          |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Elena.S      | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>未確定                     |       |       |       |
| 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Saki.n              |  |       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>未確定          | 13:30 ~ 14:30<br>Stretch & Conditioning<br>Riko.s |       |       |       |
|  |  |       |  | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>Saki.n              |       |       |       |
|  |  |       |  |   |       |       |       |
|  |  |       |  | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>Saki.n             |       |       |       |
| 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Riko.s                   | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Elena.S |       | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>未確定          | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Saki.n              |       |       |       |
| 19:30 ~ 20:30<br>Stretch & Conditioning<br>Elena.S | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Riko.s   |       | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Elena.S | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Riko.s                  |       |       |       |
| 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Riko.s                   | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Elena.S      |       | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>未確定          | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Saki.n             |       |       |       |

👉：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 ビアーレ桃花台

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/04/21 更新

| 06/17                  | 06/18                  | 06/19         | 06/20         | 06/21         | 06/22         | 06/23                  | 06/24         |
|------------------------|------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------------|---------------|
| 水                      | 木                      | 金             | 土             | 日             | 月             | 火                      | 水             |
| 10:30 ~ 11:30          | ~                      | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close         | close         | 10:30 ~ 11:30          | 10:30 ~ 11:30 |
| Waist                  |                        | Basic         | Hip & Leg     |               |               | Waist                  | Basic         |
| Saki.n                 |                        | Elena.S       | Riko.s        |               |               | Elena.S                | Elena.S       |
| 12:30 ~ 13:30          | ~                      | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 |               |               | 12:00 ~ 13:00          | 12:30 ~ 13:30 |
| Stretch & Conditioning |                        | Waist         | Back & Arm    |               |               | Basic                  | Hip & Leg     |
| Riko.s                 |                        | 未確定           | Elena.S       |               |               | Riko.s                 | Riko.s        |
| ~                      | ~                      | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 |               |               | 13:30 ~ 14:30          | ~             |
|                        |                        | Back & Arm    | Basic         |               |               | Stretch & Conditioning |               |
|                        |                        | Elena.S       | Riko.s        |               |               | Elena.S                |               |
| ~                      | ~                      | ~             | 15:00 ~ 16:00 |               |               | ~                      | ~             |
|                        |                        |               | Waist         |               |               |                        |               |
|                        |                        |               | Elena.S       |               |               |                        |               |
| ~                      | ~                      | ~             | ~             |               |               | ~                      | ~             |
|                        |                        |               | 17:30 ~ 18:30 |               |               |                        |               |
|                        |                        |               | Basic         |               |               |                        |               |
|                        |                        |               | Riko.s        |               |               |                        |               |
| 18:00 ~ 19:00          | 18:00 ~ 19:00          | 18:00 ~ 19:00 | ~             | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |                        |               |
| Waist                  | Basic                  | Back & Arm    |               | Hip & Leg     | Back & Arm    |                        |               |
| 未確定                    | Riko.s                 | Riko.s        |               | Saki.n        | Saki.n        |                        |               |
| 19:30 ~ 20:30          | 19:30 ~ 20:30          | 19:30 ~ 20:30 | ~             | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |                        |               |
| Basic                  | Waist                  | Hip & Leg     |               | Basic         | Waist         |                        |               |
| Riko.s                 | 未確定                    | Elena.S       |               | Saki.n        | 未確定           |                        |               |
| 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00 | ~             | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |                        |               |
| Hip & Leg              | Stretch & Conditioning | Basic         |               | Waist         | Basic         |                        |               |
| Riko.s                 | Riko.s                 | Riko.s        |               | 未確定           | Saki.n        |                        |               |

pilatesK ビアーレ桃花台

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

| 06/25         | 06/26                  | 06/27                  | 06/28         | 06/29         | 06/30         |
|---------------|------------------------|------------------------|---------------|---------------|---------------|
| 木             | 金                      | 土                      | 日             | 月             | 火             |
| ~             | 10:30 ~ 11:30          | 10:30 ~ 11:30          | close         | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 |
|               | Waist                  | Basic                  |               | Back & Arm    | Basic         |
|               | 未確定                    | Saki.n                 |               | Riko.s        | Riko.s        |
| ~             | 12:00 ~ 13:00          | 12:00 ~ 13:00          |               | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 |
|               | Basic                  | Hip & Leg              |               | Waist         | Hip & Leg     |
|               | Saki.n                 | Elena.S                |               | 未確定           | Riko.s        |
| ~             | 13:30 ~ 14:30          | 13:30 ~ 14:30          |               | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 |
|               | Hip & Leg              | Waist                  |               | Basic         | Waist         |
|               | Saki.n                 | Riko.s                 |               | Riko.s        | 未確定           |
| ~             | ~                      | 15:00 ~ 16:00          |               | ~             | ~             |
|               |                        | Stretch & Conditioning |               |               |               |
|               |                        | Elena.S                |               |               |               |
| ~             | ~                      | ~                      |               | ~             | ~             |
|               |                        | 17:30 ~ 18:30          |               |               |               |
|               |                        | Hip & Leg              |               |               |               |
|               |                        | Riko.s                 |               |               |               |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00          | ~                      | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |               |
| Waist         | Basic                  |                        | Hip & Leg     | Basic         |               |
| 未確定           | Elena.S                |                        | Saki.n        | Saki.n        |               |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30          | ~                      | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |               |
| Basic         | Stretch & Conditioning |                        | Back & Arm    | Waist         |               |
| Elena.S       | Elena.S                |                        | Elena.S       | Elena.S       |               |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00          | ~                      | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |               |
| Back & Arm    | Waist                  |                        | Basic         | Back & Arm    |               |
| Elena.S       | 未確定                    |                        | Saki.n        | Saki.n        |               |

👉 : 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。