

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

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 Back & Arm Saki.n	10:30 ~ 11:30 Basic Saki.n	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Elena.S	10:30 ~ 11:30 Basic Riko.s	close	close	10:30 ~ 11:30 Waist Saki.n					
12:00 ~ 13:00 Basic Saki.n	12:30 ~ 13:30 Waist Hana.N		12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Elena.S	12:00 ~ 13:00 Waist Hana.N			12:30 ~ 13:30 Back & Arm Saki.n					
13:30 ~ 14:30 Waist Hana.N	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic Saki.n			close					
close				15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Riko.s								
				17:30 ~ 18:30 Back & Arm Saki.n								
				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Riko.s				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Elena.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Saki.n			
				19:30 ~ 20:30 Basic Riko.s				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Riko.s	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Elena.S	19:30 ~ 20:30 Waist Hana.N		
				21:00 ~ 22:00 Waist Hana.N				21:00 ~ 22:00 Basic Elena.S	21:00 ~ 22:00 Waist Hana.N	21:00 ~ 22:00 Basic Saki.n		
				close				close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Riko.s
												20:30 ~ 21:30 Basic Riko.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。

pilatesK

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/30 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Hip & Leg			Back & Arm	Basic					
Ami.T		Elena.S	Riko.s			Riko.s	Riko.s					
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
Basic		Back & Arm	Back & Arm			Basic	Hip & Leg					
Saki.n		Elena.S	Elena.S			Riko.s	Riko.s					
close		close	close			14:30 ~ 15:30	close	close	close	close		
						Basic						
						Riko.s						
						16:30 ~ 17:30						
	Waist											
	Elena.S											
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Waist			Basic	Waist	Hip & Leg					Back & Arm	
	Hana.N			Riko.s	Hana.N	Elena.S					Elena.S	
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Waist	Back & Arm	Basic	Waist								
Riko.s	Hana.N	Riko.s	Elena.S	Hana.N								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Waist	Basic								
Riko.s	Riko.s	Riko.s	Hana.N	Elena.S								

pilatesK

【 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		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Waist	Basic		Stretch & Conditioning	Basic		
	Riko.s	Mami.I		Elena.S	Riko.s		
	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		
	Basic	Hip & Leg		Waist	Hip & Leg		
	Riko.s	Saki.n		Hana.N	Riko.s		
	close	close		13:30 ~ 14:30	close	close	13:30 ~ 14:30
				Waist			Waist
				Mami.I			Hana.N
				15:30 ~ 16:30			close
Basic							
Saki.n							
close							
17:30 ~ 18:30							
Back & Arm							
Mami.I							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Waist	Basic	Basic	Basic				
Hana.N	Elena.S	Saki.n					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic	Stretch & Conditioning	close	Back & Arm	Waist			
Elena.S	Elena.S	Saki.n	Elena.S				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm	Waist	Waist	Waist	Back & Arm			
Elena.S	Hana.N	Hana.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。