

pilatesK 弘法坂店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/28 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 Release&Strength Satomi.N	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Leika.k	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Leika.k	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Satomi.N	10:30 ~ 11:30 Waist ASUKA.K	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Leika.k	
12:00 ~ 13:00 Basic ASUKA.K	12:00 ~ 13:00 Body Balance Satomi.N	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning ASUKA.K		12:00 ~ 13:00 Basic Satomi.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Leika.k		12:00 ~ 13:00 Body Balance Satomi.N	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Satomi.N	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Leika.k	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Leika.k		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Leika.k	13:30 ~ 14:30 Basic Leika.k		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Leika.k	
close	15:00 ~ 16:00 Basic Satomi.N	16:30 ~ 17:30 Waist ASUKA.K		15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Leika.k	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Leika.k		close	close
	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Satomi.N	close		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Satomi.N	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Leika.k			
	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Leika.k			close	close			
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning ASUKA.K	19:30 ~ 20:30 jump to burn ASUKA.K	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Satomi.N						
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Leika.k	close	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Satomi.N					21:00 ~ 22:00 Waist ASUKA.K	
close		17:30 ~ 18:30 jump to burn ASUKA.K					17:30 ~ 18:30 Basic ASUKA.K	
	close	close		18:00 ~ 19:00 Basic Satomi.N	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Leika.k		18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Chika.U	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Leika.k
19:30 ~ 20:30 Pre Basic Leika.k				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Satomi.N	19:30 ~ 20:30 Basic Satomi.N		19:30 ~ 20:30 Waist ASUKA.K	close
close	close	21:00 ~ 22:00 Body Balance Satomi.N		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Leika.k	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Chika.U		21:00 ~ 22:00 Pre Basic Leika.k	

pilatesK 弘法坂店

【 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 Basic ASUKA.K	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Leika.k	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Leika.k	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Leika.k	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Satomi.N	10:30 ~ 11:30 Waist ASUKA.K				
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Satomi.N	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Satomi.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Satomi.N	12:30 ~ 13:00 Release&Strength Satomi.N		12:00 ~ 13:00 jump to burn ASUKA.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Leika.k				
13:30 ~ 14:30 Body Balance Satomi.N	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Leika.k		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Leika.k	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Basic Satomi.N	13:30 ~ 14:30 jump to burn ASUKA.K		
15:00 ~ 16:00 Waist ASUKA.K	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Satomi.N		close					close	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Leika.k
close	close										close
			close	close		18:00 ~ 19:00 Basic Satomi.N	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Leika.k	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Chika.U	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Leika.k		
close	close					19:30 ~ 20:30 Pre Basic Leika.k	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Satomi.N	19:30 ~ 20:30 Basic Satomi.N	19:30 ~ 20:30 Waist ASUKA.K	close	
			close	close		21:00 ~ 22:00 Body Balance Satomi.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Leika.k	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Chika.U	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Leika.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 Basic ASUKA.K	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Leika.k	10:30 ~ 11:30 Body Balance Satomi.N	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Satomi.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn ASUKA.K	10:30 ~ 11:30 Waist 未定										
12:30 ~ 13:30 Body Balance Satomi.N		12:00 ~ 13:00 Waist ASUKA.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Leika.k		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Leika.k	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Satomi.N	12:30 ~ 13:30 Basic ASUKA.K										
14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning ASUKA.K		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Leika.k	close		close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Satomi.N	13:30 ~ 14:30 Waist 未定	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Satomi.N									
16:30 ~ 17:30 Pre Basic Satomi.N		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic ASUKA.K	16:30 ~ 17:30 jump to burn ASUKA.K							
close									close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Body Balance Satomi.N	close			
													18:00 ~ 19:00 Body Balance Satomi.N		18:00 ~ 19:00 Release&Strength Satomi.N	18:00 ~ 19:00 Waist 未定	18:00 ~ 19:00 Basic ASUKA.K
													19:30 ~ 20:30 jump to burn ASUKA.K		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Leika.k	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Leika.k	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Leika.k
													21:00 ~ 22:00 Release&Strength Satomi.N		21:00 ~ 22:00 Basic Satomi.N	21:00 ~ 22:00 Basic ASUKA.K	21:00 ~ 22:00 Waist ASUKA.K

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 Pilates Cardio Leika.K	close	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Haruka	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Leika.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Leika.K																											
	12:00 ~ 13:00 Basic ASUKA.K			12:00 ~ 13:00 Waist ASUKA.K	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning ASUKA.K	12:30 ~ 13:30 jump to burn ASUKA.K																											
	13:30 ~ 14:30 Waist ASUKA.K			14:00 ~ 15:00 Body Balance Satomi.N	13:30 ~ 14:30 jump to burn Haruka	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Leika.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Leika.K																										
	15:00 ~ 16:00 Body Balance Satomi.N			15:30 ~ 16:30 Basic ASUKA.K	close	close	close	15:00 ~ 16:00 Waist ASUKA.K	16:30 ~ 17:30 Basic ASUKA.K																								
	close			close				close	close	close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Leika.K	close																					
											close		close	close	close	close																	
																	close	close	close	close	close												
																						close	close	close	close	close							
																											close	close	close	close	close		
																																close	close
close		close	close																														

👉 : 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。