

pilatesK 住道店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/04/12 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 jump to burn RIO	10:30 ~ 11:30 Pre Basic RIO	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mao.T	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist nono.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre nono.K	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mao.T	
12:00 ~ 13:00 Waist Hinako.B	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mao.T	12:30 ~ 13:00 Hip Punch nono.K		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning nono.K	12:30 ~ 13:00 Back & Arm Mao.T		12:00 ~ 13:00 Basic Hinako.B	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg RIO	13:30 ~ 14:30 Waist Hinako.B	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Mao.T		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mao.T			13:30 ~ 14:30 Waist Hinako.B	
	15:00 ~ 16:00 Body Balance RIO	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre nono.K						
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg RIO							
18:00 ~ 19:00 Hip Punch nono.K				18:00 ~ 19:00 Back & Spine asuka.H	18:00 ~ 19:00 Body Balance RIO		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mao.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre nono.K
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mao.T				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg RIO	19:30 ~ 20:30 Waist Hinako.B		19:30 ~ 20:30 Waist Hinako.B	19:30 ~ 20:30 Basic nono.K
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning nono.K				21:00 ~ 22:00 Basic Hinako.B	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg RIO		21:00 ~ 22:00 Basic Hinako.B	21:00 ~ 22:00 Body Balance RIO

pilatesK 住道店

【 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 Body Balance RIO	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg RIO	close	10:30 ~ 11:30 Waist Hinako.B	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mao.T	close	
12:00 ~ 13:00 Waist nono.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre nono.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mao.T	12:30 ~ 13:00 Basic Hinako.B		
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mao.T	14:30 ~ 15:30 Body Balance RIO		13:30 ~ 14:30 Basic Hinako.B	13:30 ~ 14:30 Shape up waist nono.K		
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg RIO	16:30 ~ 17:30 Basic Hinako.B			15:00 ~ 16:00 Basic Hinako.B		
17:30 ~ 18:30 Shape up waist nono.K				17:30 ~ 18:30 Pilates Barre nono.K		
				18:00 ~ 19:00 Shape up waist nono.K		18:00 ~ 19:00 Pre Basic RIO
				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mao.T		19:30 ~ 20:30 Body Balance RIO
				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre nono.K		21:00 ~ 22:00 Shape up waist nono.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。