

pilatesK 住道店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

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

pilatesK 住道店

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

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