

pilatesK

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2026/05/07 更新

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 Sana.H	10:30 ~ 11:30 Waist Sana.H	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn nana.f	10:30 ~ 11:30 Basic Nana	10:30 ~ 11:30 Back & Arm TOKO.J	close			
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm TOKO.J	12:30 ~ 13:30 Pre Basic nana.f		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg TOKO.J	12:00 ~ 13:00 Body Balance Sana.H	12:30 ~ 13:30 Shape up waist nana.f				
	13:30 ~ 14:30 Body Balance Sana.H	14:00 ~ 14:30 お試し見学会		13:30 ~ 14:30 Pre Basic nana.f	13:30 ~ 14:30 Waist Sana.H	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg TOKO.J				
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning nana.f	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg TOKO.J		18:00 ~ 19:00 Pre Basic nana.f	18:00 ~ 19:00 Back & Arm TOKO.J	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Nana				
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg TOKO.J	19:30 ~ 20:30 Basic Sana.H		19:30 ~ 20:30 Back & Arm TOKO.J	19:30 ~ 20:30 Waist Sana.H	close				
	21:00 ~ 22:00 jump to burn nana.f	21:00 ~ 22:00 Back & Arm TOKO.J		21:00 ~ 22:00 Shape up waist nana.f	21:00 ~ 22:00 Body Balance Sana.H					
								15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Nana	16:30 ~ 17:30 Pre Basic nana.f	

pilatesK

【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール

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 Body Balance Sana.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg TOKO.J	close	10:30 ~ 11:30 Waist Sana.H	10:30 ~ 11:30 Pre Basic nana.f	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sana.H	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg TOKO.J	
12:00 ~ 13:00 Basic Sana.H	12:30 ~ 13:30 Shape up waist nana.f		12:00 ~ 13:00 Back & Arm TOKO.J	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg TOKO.J	12:30 ~ 13:30 Pre Basic nana.f		12:00 ~ 13:00 Waist Sana.H	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm TOKO.J			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg TOKO.J	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning nana.f	14:30 ~ 15:30 Waist Sana.H		13:30 ~ 14:30 Basic Sana.H	
			17:00 ~ 17:30 お試し見学会 Sana.H	15:00 ~ 16:00 Back & Arm TOKO.J	16:30 ~ 17:30 Shape up waist nana.f			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg TOKO.J	18:00 ~ 19:00 Basic Sana.H		18:00 ~ 19:00 Body Balance Sana.H	18:00 ~ 19:00 Pre Basic nana.f	17:30 ~ 18:30 Waist nana.f		close	18:00 ~ 19:00 Back & Arm TOKO.J
19:30 ~ 20:30 jump to burn nana.f	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Sana.H		19:30 ~ 20:30 Basic Sana.H	19:30 ~ 20:30 Body Balance Sana.H				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg TOKO.J
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning nana.f	21:00 ~ 22:00 Pre Basic nana.f		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg TOKO.J	21:00 ~ 22:00 Waist nana.f				21:00 ~ 22:00 Body Balance Sana.H

🟢：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

2026/05/07 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Body Balance		Pre Basic	Waist	Back & Arm		Waist	Back & Arm
Sana.H		nana.f	Sana.H	未確定		nana.f	未確定
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg		jump to burn	Pre Basic	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Pre Basic
TOKO.J		Nana	nana.f	Nana		未確定	nana.f
14:00 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
お試し見学会		Waist	Basic	Back & Arm		Hip & Leg	
Sana.H		nana.f	Sana.H	未確定		nana.f	
close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
		Shape up waist	Pre Basic				
		nana.f	Nana				
		close	close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
jump to burn	Waist	Hip & Leg	jump to burn		Hip & Leg	Basic	
nana.f	Nana	Nana	nana.f		TOKO.J	Sana.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Waist			Pre Basic	Back & Arm	
nana.f	TOKO.J	nana.f			nana.f	未確定	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic	Back & Arm	Basic			Back & Arm	Hip & Leg	
Sana.H	TOKO.J	Nana			未確定	TOKO.J	

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Pre Basic		Back & Arm
	nana.f	未確定	Nana		未確定
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
	Back & Arm	Waist	Back & Arm		Waist
	未確定	Nao.M	未確定		nana.f
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
	jump to burn	Back & Arm	Hip & Leg		Back & Arm
	nana.f	未確定	Nana		未確定
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Basic	Back & Arm				
	Nao.M	未確定			
	close			close	
				17:00 ~ 17:30	
				お試し見学会	
				Sana.H	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	close	18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg	Body Balance	Shape up waist		Stretch & Conditioning	
TOKO.J	Sana.H	Nao.M		nana.f	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	
Basic	Back & Arm			jump to burn	
Sana.H	未確定			nana.f	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Body Balance	Waist			Body Balance	
Sana.H	Sana.H			Sana.H	

👉 : 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。