

pilatesK

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2026/05/23 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 asuka	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Reiko.R	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist asuka	10:30 ~ 11:30 jump to burn MIRAI.T	10:30 ~ 11:30 Waist Reiko.R	close	
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning MIRAI.T	12:30 ~ 13:30 Pre Basic asuka		12:00 ~ 13:00 Waist Reiko.R	12:00 ~ 13:00 Body Balance asuka	12:30 ~ 13:30 Back & Arm MIRAI.T		
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm MIRAI.T			13:30 ~ 14:30 Basic asuka	13:30 ~ 14:30 Waist MIRAI.T	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Reiko.R		
						15:00 ~ 16:00 Pre Basic asuka		16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T
						17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T		
	18:00 ~ 19:00 Waist Moeka.K	18:00 ~ 19:00 Release & Strength Miho.N		18:00 ~ 19:00 Waist Reiko.R	18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayami.s			
	19:30 ~ 20:30 jump to burn asuka	19:30 ~ 20:30 Waist Reiko.R		19:30 ~ 20:30 Pre Basic asuka	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Reiko.R			
	21:00 ~ 22:00 Waist Moeka.K	21:00 ~ 22:00 Basic Miho.N		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Reiko.R	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ayami.s			

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 Release & Strength asuka	10:30 ~ 11:30 Waist Karen.C	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic asuka	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kurumi.u	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIRAI.T	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIRAI.T	
12:00 ~ 13:00 Pre Basic asuka	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm MIRAI.T	12:00 ~ 13:00 Waist Reiko.R	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Reiko.R		12:00 ~ 13:00 Basic asuka	
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Hitomi.N			13:30 ~ 14:30 Shape up waist asuka	13:30 ~ 14:30 Back & Arm MIRAI.T	14:30 ~ 15:30 jump to burn MIRAI.T		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T	
					15:00 ~ 16:00 Basic Kurumi.u		16:30 ~ 17:30 Waist Reiko.R	
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Reiko.R			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm MIRAI.T	18:00 ~ 19:00 Pre Basic asuka		18:00 ~ 19:00 Release & Strength asuka	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Reiko.R				18:00 ~ 19:00 Pre Basic asuka
19:30 ~ 20:30 Waist MIRAI.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm MIRAI.T		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Reiko.R	19:30 ~ 20:30 Waist Reiko.R				19:30 ~ 20:30 Waist Reiko.R
21:00 ~ 22:00 Basic asuka	21:00 ~ 22:00 Body Balance asuka		21:00 ~ 22:00 Waist Reiko.R	21:00 ~ 22:00 jump to burn MIRAI.T				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Reiko.R

👉：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

2026/05/23 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	
Basic		Waist	Shape up waist	Release&Strength		jump to burn	Body Balance	
Satomi.K		Reiko.R	mai.h	asuka		MIRAI.T	meiko	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist		Release&Strength	Basic	Waist		Hip & Leg	Basic	
Reiko.R		asuka	Kurumi.u	Reiko.R		Reiko.R	meiko	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Pre Basic		Waist		
		Reiko.R	MIRAI.T	asuka		Reiko.R		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close		
jump to burn	Hip & Leg							
Kurumi.u	Reiko.R							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
			Body Balance			Body Balance	Back & Arm	
			mai.h			asuka	MIRAI.T	
Stretch & Conditioning	Pre Basic	Back & Arm	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
MIRAI.T	asuka	asuka					Body Balance	Back & Arm
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg	jump to burn	Stretch & Conditioning					Back & Arm	Waist
Reiko.R	MIRAI.T	MIRAI.T	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Stretch & Conditioning	Waist					Basic	Hip & Leg
MIRAI.T	MIRAI.T	MIRAI.T			asuka	Reiko.R		

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	
	Back & Arm	Release&Strength	Pre Basic		Stretch & Conditioning	
	未定	asuka	asuka		MIRAI.T	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
	Hip & Leg	Shape up waist	Back & Arm		jump to burn	
	Reiko.R	asuka	未定		MIRAI.T	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
	Waist	Back & Arm	Body Balance		Back & Arm	
	Reiko.R	未定	asuka		未定	
	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
Basic			Back & Arm			
Kurumi.u			未定			
17:30 ~ 18:30			close			
jump to burn						
Kurumi.u						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00		
Shape up waist	Pre Basic			Release&Strength		
asuka	asuka			asuka		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Stretch & Conditioning	Hip & Leg	close	close	Basic		
MIRAI.T	Reiko.R			asuka		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Release&Strength			Waist		
MIRAI.T	asuka			MIRAI.T		

👉 : 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。