

pilatesK

【 06/01 ~ 06/08 】

スケジュール

2026/05/12 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	
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Erina.T	10:00 ~ 11:00 Power up Control Karin.Y	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Reona	close	close	10:00 ~ 11:00 Power up Control Karin.Y	10:30 ~ 11:30 Waist Hiori.O	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Karin.Y	
12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Reona	11:30 ~ 12:30 Basic Moe.T	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Reona			11:30 ~ 12:30 Reset Flow Karin.Y	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Reona	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Moe.T	
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Erina.T	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Karin.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Erina.T			13:00 ~ 14:00 Waist Hiori.O	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Hiori.O	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Karin.Y	
close	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Moe.T	close			14:30 ~ 15:30 Basic Moe.T	15:00 ~ 16:00 jump to burn Reona	close	
	close				16:00 ~ 17:00 Pilates Barre Karin.Y	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Hiori.O		
					17:30 ~ 18:30 Release&Strength Hiori.O	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Reona		
18:00 ~ 19:00 Basic Moe.T	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Erina.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Erina.T			close	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Moe.T	close	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Reona
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Reona	19:30 ~ 20:30 jump to burn Reona	19:30 ~ 20:30 Waist Hiori.O				19:30 ~ 20:30 Basic Moe.T		
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Moe.T	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Reona	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Hiori.O				21:00 ~ 22:00 jump to burn Reona		

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
10:00 ~ 11:00 Waist Hiori.O	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Reona	10:00 ~ 11:00 Basic Moe.T	10:30 ~ 11:30 Waist Hiori.O	10:00 ~ 11:00 Reset Flow Karin.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Erina.T	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Reona	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Moe.T
11:30 ~ 12:30 Pilates Barre Yume	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Reona	11:30 ~ 12:30 Animal Stretch Reona	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Erina.T	11:30 ~ 12:30 Release&Strength Hiori.O	12:00 ~ 13:00 Basic Moe.T	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Reona	11:30 ~ 12:30 Basic Moe.T
13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Hiori.O	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Karin.Y	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Moe.T	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Hiori.O	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Hiori.O	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Erina.T	13:30 ~ 14:30 Basic Karin.Y	13:00 ~ 14:00 jump to burn Reona
14:30 ~ 15:30 Power up Control Karin.Y	close	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Reona	close	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Reona	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Erina.T	close	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Reona
close		16:00 ~ 17:00 Power up Control Karin.Y		16:30 ~ 17:30 Basic Moe.T			
		17:30 ~ 18:30 Waist Hiori.O		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Moe.T			
18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Yume	18:00 ~ 19:00 Waist Hiori.O	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Karin.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Moe.T	19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Reona	close	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Erina.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Hiori.O
19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Yume	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Karin.Y	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Reona	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Erina.T	19:30 ~ 20:30 Power up Control Karin.Y		19:30 ~ 20:30 Hip Punch Reona	
21:00 ~ 22:00 Basic Moe.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Hiori.O	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Karin.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Moe.T	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Erina.T		21:00 ~ 22:00 Waist Hiori.O	

🟢：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。

pilatesK

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/12 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	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	close	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Reset Flow	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Basic	Pilates Cardio		Basic	Hip & Leg
Karin.Y	Erina.T	Moe.T	Erina.T	Karin.Y		Moe.T	Hiori.O
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Waist	Pilates Barre	Basic	Hip & Leg	Back & Spine		Hip & Leg	Pilates Workout
Hiori.O	Karin.Y	Moe.T	Hiori.O	Erina.T		Moe.T	Reona
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	Back & Arm	Reset Flow	Release&Strength	Waist		Back & Spine	Waist
Moe.T	Erina.T	Karin.Y	Hiori.O	Karin.Y		Erina.T	Hiori.O
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30	close
	Power up Control		Stretch & Conditioning	Basic	Stretch & Conditioning		
	Karin.Y		Erina.T	Erina.T	Erina.T		
	close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	Reset Flow		
			Hiori.O	Karin.Y			
			17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00			
			Hip Punch	Back & Arm			
			Reona	Erina.T			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Release&Strength	Back & Spine	Basic	Shape up waist		Back & Arm	Pilates Barre	
Hiori.O	Erina.T	Nodoka.H	Reona		Erina.T	Karin.Y	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio		Reset Flow	Back & Spine		
Erina.T	Moe.T	Karin.Y		Karin.Y	Erina.T		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
jump to burn	Basic	Waist			Power up Control	Basic	
Reona	Moe.T	Karin.Y			Karin.Y	Moe.T	

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
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Back & Spine	Power up Control	Animal Stretch	Back & Arm	Release&Strength	Waist
Erina.T	Karin.Y	Reona	Kyoka.K	Hiori.O	Hiori.O
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Basic	Reset Flow	Back & Arm	Power up Control	Back & Arm	Basic
Moe.T	Karin.Y	Erina.T	Karin.Y	Kyoka.K	Moe.T
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Stretch & Conditioning	Waist	Body Balance	Basic	Hip & Leg	Release&Strength
Erina.T	Hiori.O	Reona	Erina.T	Hiori.O	Hiori.O
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg		Pilates Barre	Back & Arm		Hip & Leg
Moe.T		Reona	Kyoka.K		Moe.T
close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close
		Hip & Leg	Stretch & Conditioning		
		Moe.T	Erina.T		
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		
		Back & Spine	Pilates Cardio		
		Erina.T	Karin.Y		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	Hip & Leg	Basic		Back & Arm	Pilates Workout
Hiori.O	Hiori.O	Moe.T		Kyoka.K	Reona
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Shape up waist		Basic	Pilates Barre	
Moe.T	Reona		Erina.T	Karin.Y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Release&Strength	jump to burn			Back & Spine	Hip Punch
Hiori.O	Reona			Erina.T	Reona

👉 : 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。