

pilatesK

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2026/05/14 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 Back & Arm RINA.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Ikumi.S	close	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Harune.A	10:30 ~ 11:30 Back & Arm RINA.K	close	
	12:00 ~ 13:00 Basic Harune.A	12:30 ~ 13:30 Body Balance Ikumi.S			12:00 ~ 13:00 Waist yuka.k	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Ikumi.S		
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm RINA.K	close			13:30 ~ 14:30 Basic Rina	14:30 ~ 15:30 Waist yuka.k		
	18:00 ~ 19:00 Waist yuka.k				18:00 ~ 19:00 Basic Rina	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Harune.A		16:30 ~ 17:30 Release & Strength Ikumi.S
	19:30 ~ 20:30 Release & Strength Ikumi.S				19:30 ~ 20:30 Waist RINA.K	close		close
	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Ikumi.S				21:00 ~ 22:00 Back & Arm RINA.K			
						17:30 ~ 18:30 Basic Rina		

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 Basic Harune.A	10:30 ~ 11:30 Back & Arm RINA.K	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Karin.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Ikumi.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn Harune.A	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Harune.A		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm RINA.K	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Ikumi.S		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Karin.N	12:00 ~ 13:00 Basic Rina	12:30 ~ 13:30 Waist yuka.k		12:00 ~ 13:00 Basic Rina		
13:30 ~ 14:30 jump to burn Harune.A	close		13:30 ~ 14:30 Basic Harune.A	13:30 ~ 14:30 Back & Arm RINA.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Ikumi.S		13:30 ~ 14:30 Waist yuka.k		
close			18:00 ~ 19:00 Basic Rina	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Harune.A	18:00 ~ 19:00 jump to burn Harune.A		18:00 ~ 19:00 Waist yuka.k	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Harune.A	
			19:30 ~ 20:30 Shape up waist Karin.N	19:30 ~ 20:30 Basic Rina	19:30 ~ 20:30 Waist yuka.k		19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Harune.A	19:30 ~ 20:30 Waist yuka.k	
			21:00 ~ 22:00 Pre Basic Karin.N	21:00 ~ 22:00 Waist yuka.k	21:00 ~ 22:00 Basic Rina		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Harune.A	21:00 ~ 22:00 Basic Rina	
							15:00 ~ 16:00 Shape up waist Ikumi.S	16:30 ~ 17:30 Basic Rina	
							17:30 ~ 18:30 Back & Arm RINA.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。

pilatesK

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/14 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	
Waist 🍃		Body Balance	Waist 🍃	Body Balance		jump to burn	Hip & Leg 🍃	
yuka.k		Ikumi.S	yuka.k	saya.n		Karin.N	Harune.A	
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 🍃		Waist 🍃	jump to burn	Basic 🍃		Waist 🍃	Basic 🍃	
Harune.A		yuka.k	Harune.A	Rina		yuka.k	saya.n	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🍃	Shape up waist		Pre Basic 🍃		
		Ikumi.S	Harune.A	Karin.N		Karin.N		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close		
	Basic 🍃	Back & Arm 🍃						
	Rina	Karin.N						
	17:30 ~ 18:30	close						
	Waist 🍃							
	yuka.k							
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Body Balance	Basic 🍃		Hip & Leg 🍃		close		Hip & Leg 🍃	Waist 🍃
saya.n	Rina		saya.n				Harune.A	yuka.k
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn	Hip & Leg 🍃		Pre Basic 🍃	Stretch & Conditioning 🍃		Pilates Barre		
Harune.A	Harune.A		Ikumi.S	Harune.A		Ikumi.S		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	close		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic 🍃	Body Balance	Stretch & Conditioning 🍃	Waist 🍃			Basic 🍃		
Rina	saya.n	saya.n	yuka.k			Rina		

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Waist 🍃	Basic 🍃	Waist 🍃	Hip & Leg 🍃	Waist 🍃		
	yuka.k	Harune.A	yuka.k	saya.n	yuka.k		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	jump to burn	Body Balance	Hip & Leg 🍃	Shape up waist	Basic 🍃		
	Harune.A	saya.n	Harune.A	Ikumi.S	Harune.A		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Basic 🍃	Shape up waist	Basic 🍃	Release&Strength	Body Balance		
	Rina	haru.T	Rina	Ikumi.S	saya.n		
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close			
Hip & Leg 🍃	jump to burn						
saya.n	Harune.A						
17:30 ~ 18:30	close						
Release&Strength							
haru.T							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Body Balance		Basic 🍃			close	Basic 🍃	Pre Basic 🍃
saya.n		Rina				Rina	Ikumi.S
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🍃		Hip & Leg 🍃	Waist 🍃	Hip & Leg 🍃			
Rina		saya.n	yuka.k	Harune.A			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🍃	Waist 🍃	Body Balance	Shape up waist				
saya.n	yuka.k	saya.n	Ikumi.S				

🍃 : 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。