

pilatesK

【 06/01 ~ 06/08 】

スケジュール

2026/05/15 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 Release&Strength Riko.s	10:30 ~ 11:30 Basic Moe.D	close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ami.T	10:30 ~ 11:30 Basic Ami.T	close
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mami.I	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Rie.K			12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mami.I	12:30 ~ 13:30 Waist Rie.K	
	13:30 ~ 14:30 Waist Riko.s	close			13:30 ~ 14:30 Basic Ami.T	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Ami.T	
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Mami.I				15:00 ~ 16:00 Waist Mami.I	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Rie.K	
	19:00 ~ 20:00 Basic Moe.D				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Ami.T		
	20:30 ~ 21:30 jump to burn Mami.I				19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio Mami.I		
					20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Mami.I		

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 Hip & Leg Kasumi.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mami.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic Moe.D	10:30 ~ 11:30 Waist Rie.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rie.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic Ami.T
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rie.K	12:30 ~ 13:30 Basic Moe.D		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mami.I	12:30 ~ 13:00 Pre Basic Mami.I	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Ami.T		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ami.T
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Kasumi.S	close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mami.I	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Mami.I	14:30 ~ 15:30 Waist Rie.K		13:30 ~ 14:30 Basic Moe.D
close			15:00 ~ 16:00 Back & Arm Rie.K	16:30 ~ 17:30 Basic Moe.D			
			17:30 ~ 18:30 Waist Rie.K	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mami.I			
			19:00 ~ 20:00 Back & Arm Rie.K	19:00 ~ 20:00 Basic Ami.T			
			20:30 ~ 21:30 Basic Moe.D	19:00 ~ 20:00 Waist Riko.s			
				20:30 ~ 21:30 Release&Strength Riko.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。

pilatesK

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/15 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 Stretch & Conditioning Elena.S	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Kasumi.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rie.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ami.T	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ami.T	10:30 ~ 11:30 Basic Moe.D	
12:30 ~ 13:30 jump to burn Elena.S		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kasumi.S	12:00 ~ 13:00 Waist Rie.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Rie.K		12:00 ~ 13:00 Basic Ami.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Ami.T	
close		13:30 ~ 14:30 Waist Rie.K	13:30 ~ 14:30 jump to burn Mami.I	14:30 ~ 15:30 Basic Ami.T		close	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Mami.I	close
		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Mami.I	16:30 ~ 17:30 Waist Rie.K					
		17:30 ~ 18:30 Pre Basic Mami.I						
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mami.I	17:30 ~ 18:30 Basic Moe.D	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Rie.K				
19:00 ~ 20:00 Basic Moe.D		19:00 ~ 20:00 jump to burn Mami.I	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Rie.K				19:00 ~ 20:00 Waist Mami.I	19:00 ~ 20:00 Basic Ami.T
20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio Mami.I		20:30 ~ 21:30 Back & Arm Mami.I	20:30 ~ 21:30 Basic Moe.D				20:30 ~ 21:30 Back & Arm Mami.I	20:30 ~ 21:30 Waist Rie.K

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 Waist Rie.K	10:30 ~ 11:30 Basic Moe.D	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ami.T	10:30 ~ 11:30 Basic Moe.D	10:30 ~ 11:30 Waist Mami.I
	12:00 ~ 13:00 Basic Moe.D	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rie.K	12:30 ~ 13:30 Basic Moe.D	12:00 ~ 13:00 Waist Mami.I	12:00 ~ 13:00 jump to burn Mami.I
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rie.K	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Riko.s	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Ami.T	13:30 ~ 14:30 Basic Ami.T	13:30 ~ 14:30 Basic Moe.D
	close	15:00 ~ 16:00 Basic Moe.D	16:30 ~ 17:30 Basic Moe.D	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Ami.T	close
		16:30 ~ 17:30 Waist Riko.s	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Mami.I		
		17:30 ~ 18:30 jump to burn Mami.I	17:30 ~ 18:30 Basic Ami.T	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Ami.T	
	19:00 ~ 20:00 Waist Rie.K	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Rie.K			19:00 ~ 20:00 Back & Arm Rie.K
	20:30 ~ 21:30 Pre Basic Mami.I	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Ami.T			20:30 ~ 21:30 Basic Ami.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。