

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic ruka.u	Hip & Leg mayuki.T	Waist Miho.Y	Basic ruka.u	Shape up waist Lin	Waist Miho.Y	Stretch & Conditioning mayuki.T	Hip Punch syuri.i	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Pilates Barre Lin	Waist Miho.Y	Power up Control mayuki.T	Stretch & Conditioning mayuki.T	Back & Arm Lin	Basic ruka.u	Waist Miho.Y	Basic ruka.u	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist ruka.u	Back & Spine mayuki.T	Hip & Leg mayuki.T	Waist ruka.u	Basic ruka.u	Shape up waist Lin	Pilates Cardio mayuki.T	Release&Strength syuri.i	
close	15:00 ~ 16:00 Reset Flow syuri.i	close	15:00 ~ 16:00 Hip Punch mayuki.T	close	15:00 ~ 16:00 Waist Miho.Y	15:00 ~ 16:00 Basic ruka.u	close	
	close		close		close	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Lin		16:30 ~ 17:30 Waist Miho.Y
						18:00 ~ 19:00 Basic ruka.u		18:00 ~ 19:00 Reset Flow mayuki.T
						18:00 ~ 19:00 Back & Arm syuri.i		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Lin
19:30 ~ 20:30 Body Balance Lin	19:30 ~ 20:30 Hip Punch syuri.i	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Lin	19:30 ~ 20:30 Back & Arm syuri.i	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Lin	close	18:00 ~ 19:00 Back & Spine mayuki.T		
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio syuri.i	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Lin	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Lin	21:00 ~ 22:00 Reset Flow syuri.i	21:00 ~ 22:00 Release&Strength syuri.i		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg syuri.i		
						21:00 ~ 22:00 Power up Control mayuki.T		

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Waist Miho.Y	Pilates Workout Lin	Waist Miho.Y	Pre Basic Lin	Basic ruka.u	Waist Miho.Y		Hip & Leg syuri.i
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Body Balance Lin	Waist Miho.Y	Reset Flow syuri.i	Waist Miho.Y	Pilates Cardio mayuki.T	Basic ruka.u		Pre Basic Lin
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Pre Basic Lin	Release&Strength syuri.i	Pilates Cardio syuri.i	Back & Spine Lin	Body Balance Lin	Waist Miho.Y		Reset Flow syuri.i
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00
Hip & Leg syuri.i		Waist Miho.Y		Basic ruka.u	Power up Control mayuki.T		
close		close		close	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Lin		Basic ruka.u
					18:00 ~ 19:00 Reset Flow mayuki.T		Back & Spine mayuki.T
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30		18:00 ~ 19:00	
Back & Arm syuri.i	Power up Control mayuki.T	Basic ruka.u	Waist Miho.Y	Pre Basic Lin		Waist Miho.Y	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	
Pilates Barre Lin	Basic ruka.u	Hip Punch mayuki.T	Pilates Cardio syuri.i			Pilates Cardio syuri.i	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00 Waist Miho.Y	
Pilates Cardio syuri.i	Waist ruka.u	Stretch & Conditioning mayuki.T	Hip & Leg syuri.i				

🟢：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 柳ヶ瀬糸町店

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Hip Punch	Back & Arm	Release&Strength	Reset Flow	Power up Control	Release&Strength	Waist
Lin	syuri.i	syuri.i	Lin	syuri.i	mayuki.T	syuri.i	Miho.Y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio	Waist	Pilates Cardio	Basic	Waist	Pilates Workout
ruka.u	mayuki.T	syuri.i	Miho.Y	mayuki.T	ruka.u	Miho.Y	Lin
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Body Balance	Back & Arm	Waist	Pilates Workout	Hip & Leg	Reset Flow	Hip Punch	Hip & Leg
Lin	syuri.i	Miho.Y	Lin	syuri.i	mayuki.T	syuri.i	mayuki.T
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close
	Stretch & Conditioning		Power up Control	Basic		Waist	
	mayuki.T		mayuki.T	ruka.u		Miho.Y	
	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		Hip Punch	
close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close
			Back & Spine	Basic			
			mayuki.T	ruka.u			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Workout	Body Balance	Basic	Hip & Leg		Pre Basic	Back & Arm	Pilates Cardio
meiko	Lin	ruka.u	mayuki.T		Lin	syuri.i	syuri.i
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Basic	Waist		Basic	Shape up waist	Basic	
Miho.Y	ruka.u	ruka.u	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		Shape up waist	Body Balance	Back & Arm	
meiko	ruka.u	mayuki.T	Lin	Lin	syuri.i		

pilatesK 柳ヶ瀬糸町店

【 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
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg	Pilates Cardio	Shape up waist	Pilates Barre	Back & Spine	Basic
mayuki.T	mayuki.T	hitomi.N	Sayoko.k	Lin	ruka.u
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist	Back & Arm	Basic	Waist	Back & Arm	Shape up waist
Miho.Y	未確定	ruka.u	Miho.Y	未確定	Lin
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Power up Control	Basic	Hip Punch	Back & Spine	Body Balance	Waist
mayuki.T	mayuki.T	mayuki.T	Sayoko.k	Lin	ruka.u
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00
Waist		Waist	Back & Arm		Pilates Barre
Miho.Y		Miho.Y	未確定		Lin
close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close
close	close	Back & Spine	Body Balance	close	close
		mayuki.T	Sayoko.k		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
close	close	Hip & Leg	Waist	close	close
		mayuki.T	Miho.Y		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Reset Flow	Basic		Reset Flow	Release&Strength
ruka.u	mayuki.T	ruka.u		syuri.i	Lin
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip Punch	Pilates Workout		Waist	Pilates Cardio	
syuri.i	Lin	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		Hip Punch	Hip & Leg	
syuri.i	Lin	syuri.i	mayuki.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。