

pilatesK

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2026/05/13 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 Ritsuko.y	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio arisa	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Hiromi.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg RINA.O	10:30 ~ 11:30 Waist Hiromi.S	close					
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg arisa	12:00 ~ 13:00 Waist Hiromi.S		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg RINA.O	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Hiromi.S	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre arisa						
	13:30 ~ 14:30 Basic Ritsuko.y	close		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Hiromi.S	13:30 ~ 14:30 jump to burn RINA.O	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Hiromi.S						
	close			17:30 ~ 18:30 Pre Basic Hiromi.S	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg RINA.O	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio arisa		17:30 ~ 18:30 Pilates Barre arisa	close			
				19:00 ~ 20:00 Release&Strength arisa	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Hiromi.S	19:00 ~ 20:00 Basic RINA.O		19:00 ~ 20:00 Basic RINA.O				
				20:30 ~ 21:30 Waist Hiromi.S	20:30 ~ 21:30 Basic RINA.O	20:30 ~ 21:30 Back & Spine arisa		20:30 ~ 21:30 Body Balance arisa				
				close	close	close		close		15:00 ~ 16:00 Pre Basic Hiromi.S	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg arisa	
										17:30 ~ 18:30 Basic RINA.O	close	
										close		close

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 arisa	10:30 ~ 11:30 Back & Arm kotona.M	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn RINA.O	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Hiromi.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre arisa	close	10:30 ~ 11:30 Basic RINA.O					
12:00 ~ 13:00 Basic RINA.O	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio arisa		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Hiromi.S	12:00 ~ 13:00 Basic RINA.O	12:30 ~ 13:30 Waist RINA.O		12:30 ~ 13:30 Body Balance arisa					
13:30 ~ 14:30 Back & Spine arisa	close		13:30 ~ 14:30 Basic RINA.O	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Hiromi.S	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio arisa		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg arisa					
close			close	close	close		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg RINA.O	16:30 ~ 17:30 Basic RINA.O				
							17:30 ~ 18:30 Waist RINA.O	close				
							close		close			
										close		
							17:30 ~ 18:30 Pre Basic Hiromi.S	17:30 ~ 18:30 jump to burn RINA.O	17:30 ~ 18:30 Waist Hiromi.S	17:30 ~ 18:30 Release&Strength arisa	close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Hiromi.S
							19:00 ~ 20:00 Hip & Leg RINA.O	19:00 ~ 20:00 Body Balance arisa	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre arisa	19:00 ~ 20:00 Pre Basic Hiromi.S		19:00 ~ 20:00 jump to burn RINA.O
							20:30 ~ 21:30 Back & Arm Hiromi.S	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg RINA.O	20:30 ~ 21:30 Pre Basic Hiromi.S	20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio arisa		20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Hiromi.S
							close	close	close	close		close

🟢：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

2026/05/13 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		Release&Strength	Back & Arm	Waist		Pre Basic	Back & Arm
RINA.O		Miyuu.H	Hiromi.S	Hiromi.S		Hiromi.S	未定
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Spine		Pre Basic	Pilates Cardio	Basic		Hip & Leg	Basic
arisa		Hiromi.S	arisa	RINA.O		arisa	RINA.O
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Back & Arm	Pre Basic	Pre Basic		Stretch & Conditioning	
		Miyuu.H	Hiromi.S	Hiromi.S		Hiromi.S	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	
Body Balance	Hip & Leg						
arisa	RINA.O						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Hip & Leg	Basic	Back & Spine	close	Waist	Pilates Barre		
RINA.O	Ritsuko.y	arisa		RINA.O	arisa		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Back & Arm	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning			Release&Strength	Hip & Leg	
Hiromi.S	arisa	Hiromi.S			arisa	RINA.O	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Pre Basic	Basic	Waist		jump to burn	Back & Spine		
Hiromi.S	Ritsuko.y	arisa		RINA.O	arisa		

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	
	Waist	Pre Basic	Back & Arm		Stretch & Conditioning	
	RINA.O	Hiromi.S	未定		Hiromi.S	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
	Pre Basic	Back & Arm	Pre Basic		Back & Spine	
	Hiromi.S	未定	Hiromi.S		arisa	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
	Basic	jump to burn	Release&Strength		Waist	
	RINA.O	RINA.O	arisa		Hiromi.S	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	
Back & Arm	Waist					
未定	RINA.O					
17:30 ~ 18:30	Hip & Leg					
RINA.O						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Back & Arm	Pilates Cardio			jump to burn		
未定	arisa			RINA.O		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Pre Basic	Back & Arm			Body Balance		
Hiromi.S	未定			arisa		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Back & Arm	Pilates Barre	Basic				
未定	arisa	RINA.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。