

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 Waist Hinako.B	10:30 ~ 11:30 Hip Punch RIO	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Maiya	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mao.T	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Lica.I	close	
	12:00 ~ 13:00 jump to burn RIO	12:30 ~ 13:30 Waist Hinako.B		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mao.T	12:00 ~ 13:00 Waist Hinako.B	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Kaho.O		
	13:30 ~ 14:30 Basic Hinako.B	close		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Maiya	13:30 ~ 14:30 Hip Punch RIO	14:30 ~ 15:30 jump to burn Lica.I		
	close			15:00 ~ 16:00 Basic Hinako.B	close	15:00 ~ 16:00 Hip Punch RIO		16:30 ~ 17:30 Reset Flow Kaho.O
				17:30 ~ 18:30 Shape up waist RIO		close		17:30 ~ 18:30 Shape up waist RIO
	18:00 ~ 19:00 Basic Maiya	18:00 ~ 19:00 jump to burn Lica.I		18:00 ~ 19:00 Reset Flow Kaho.O	18:00 ~ 19:00 Pre Basic RIO			close
	19:30 ~ 20:30 Release&Strength RIO	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mao.T		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mao.T	19:30 ~ 20:30 Basic Hinako.B			
	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Maiya	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Lica.I		21:00 ~ 22:00 Waist Hinako.B	21:00 ~ 22:00 Hip Punch RIO			

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 Lica.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mao.T	close	10:30 ~ 11:30 Reset Flow RIO	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Maiya	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mao.T	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Maiya		
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mao.T	12:30 ~ 13:30 jump to burn Lica.I		12:00 ~ 13:00 Basic Hinako.B	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Lica.I	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Maiya		12:30 ~ 13:30 Back & Spine Maiya	12:00 ~ 13:00 jump to burn Mahiro.J	
13:30 ~ 14:30 jump to burn Lica.I	close		13:30 ~ 14:30 Waist Hinako.B	13:30 ~ 14:30 Basic Maiya	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Mao.T		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Mao.T	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Maiya	
close			close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Mao.T		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Mao.T	16:30 ~ 17:30 Basic Maiya	close
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm Mao.T		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Mao.T	close	
18:00 ~ 19:00 Back & Spine Maiya	18:00 ~ 19:00 Waist Hinako.B		18:00 ~ 19:00 Basic Maiya	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mao.T	close		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mao.T		18:00 ~ 19:00 Hip Punch nono.k
19:30 ~ 20:30 Hip Punch RIO	19:30 ~ 20:30 Pre Basic RIO		19:30 ~ 20:30 Shape up waist RIO	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Maiya			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mao.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mao.T	
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Maiya	21:00 ~ 22:00 Release&Strength RIO		21:00 ~ 22:00 jump to burn RIO	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mao.T			close	21:00 ~ 22:00 Shape up waist nono.k	
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 住道店

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Release&Strength		Hip Punch	jump to burn	Waist		jump to burn	Basic
Maiya		RIO	RIO	Hinako.B		RIO	Hinako.B
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		Waist	Hip Punch	Hip & Leg		Basic	Shape up waist
Maiya		nono.k	nono.k	Mao.T		Hinako.B	nono.k
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
	close	Shape up waist	Waist	Basic		Shape up waist	
		nono.k	Hinako.B	Hinako.B		RIO	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Basic	Back & Arm			
			Hinako.B	Mao.T			
			17:30 ~ 18:30				
			Reset Flow				
			RIO				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Waist	Release&Strength				Reset Flow	Pre Basic
nono.k	Hinako.B	RIO				RIO	RIO
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Hip & Leg	Basic				Hip Punch	Release&Strength
Hinako.B	Mao.T	Hinako.B				nono.k	seina
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	Basic	Back & Arm				Stretch & Conditioning	Waist
Mao.T	Hinako.B	Mao.T				nono.k	seina

pilatesK 住道店

【 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
	Hip & Leg	Basic	Back & Arm		Shape up waist
	Mahiro.J	Hinako.B	noa		nono.k
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
	Reset Flow	Back & Arm	Basic		Back & Arm
	RIO	noa	Hinako.B		noa
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
	jump to burn	Release&Strength	Stretch & Conditioning		Basic
	mahiro	mahiro	nono.k		nono.k
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		jump to burn	Hip Punch		
		mahiro	nono.k		
		17:30 ~ 18:30			
		Waist			
		Hinako.B			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Basic	Waist				Hip & Leg
seina	Hinako.B				RIO
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
jump to burn	Back & Arm				Reset Flow
RIO	noa				RIO
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	Basic				Release&Strength
seina	Hinako.B				haru

👉 : 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。