

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 Asuka.H	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		close		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	close	21:00 ~ 22:00 Shape up waist nono.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 住道店

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/24 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 Release&Strength Maiya	close	10:30 ~ 11:30 Hip Punch RIO	10:30 ~ 11:30 jump to burn Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Waist Hinako.B	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn RIO	10:30 ~ 11:30 Basic Hinako.B	
12:30 ~ 13:30 Back & Spine Maiya		12:00 ~ 13:00 Waist nono.k	12:00 ~ 13:00 Hip Punch nono.k	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Mao.T		12:00 ~ 13:00 Basic Hinako.B	12:30 ~ 13:30 Shape up waist nono.k	
close		13:30 ~ 14:30 Shape up waist nono.k	13:30 ~ 14:30 Waist Lika.I	14:30 ~ 15:30 Basic Hinako.B		13:30 ~ 14:30 Shape up waist RIO	close	
		close	15:00 ~ 16:00 Basic Lika.I	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Mao.T		close		
			17:30 ~ 18:30 Reset Flow RIO					
			18:00 ~ 19:00 Shape up waist nono.k	18:00 ~ 19:00 Release&Strength RIO				18:00 ~ 19:00 Reset Flow RIO
19:30 ~ 20:30 Waist Hinako.B		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Lika.I	19:30 ~ 20:30 Basic Lika.I				19:30 ~ 20:30 Hip Punch nono.k	19:30 ~ 20:30 Release&Strength seina
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mao.T		21:00 ~ 22:00 Basic Hinako.B	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mao.T				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning nono.k	21:00 ~ 22:00 Waist 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	
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mahiro.J	10:30 ~ 11:30 Basic Hinako.B	10:30 ~ 11:30 Back & Arm noa	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist nono.k	
	12:00 ~ 13:00 Reset Flow RIO	12:00 ~ 13:00 Back & Arm noa	12:30 ~ 13:30 Basic Hinako.B		12:00 ~ 13:00 Back & Arm noa	
	13:30 ~ 14:30 jump to burn mahiro	13:30 ~ 14:30 Release&Strength mahiro	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning nono.k		13:30 ~ 14:30 Basic nono.k	
	close	15:00 ~ 16:00 jump to burn mahiro	16:30 ~ 17:30 Hip Punch nono.k		close	
		17:30 ~ 18:30 Waist Hinako.B				
		18:00 ~ 19:00 Basic Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Waist Hinako.B			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg RIO
	19:30 ~ 20:30 jump to burn RIO	19:30 ~ 20:30 Back & Arm noa				19:30 ~ 20:30 Reset Flow RIO
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Basic Hinako.B				21:00 ~ 22:00 Release&Strength 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。