

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 Release&Strength yukino	10:30 ~ 11:30 jump to burn yukino	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre yumika.o	10:30 ~ 11:30 Shape up waist yukino	10:30 ~ 11:30 PreBasic yumika.o	close	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Akie.T	12:30 ~ 13:30 Waist yumika.o		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Akie.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Akie.T	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout yukino		
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Akie.T	close		13:30 ~ 14:30 PreBasic yumika.o	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning yukino	14:30 ~ 15:30 Waist yumika.o		
	18:00 ~ 19:00 Shape up waist yukino			18:00 ~ 19:00 Basic COCO.H	18:00 ~ 19:00 Waist yumika.o	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Akie.T		15:00 ~ 16:00 Basic COCO.H
	19:30 ~ 20:30 Basic COCO.H			19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yumika.o	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio yumika.o	19:30 ~ 20:30 Basic COCO.H		16:30 ~ 17:30 Release&Strength yukino
	21:00 ~ 22:00 Waist yukino			21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning yumika.o	21:00 ~ 22:00 Basic COCO.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Akie.T		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Akie.T
								18:00 ~ 19:00 close
								18:00 ~ 19:00 close
								18:00 ~ 19:00 close
								18:00 ~ 19:00 close
				18:00 ~ 19:00 close				
				18:00 ~ 19:00 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 Pilates Barre yumika.o	10:30 ~ 11:30 Basic COCO.H	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist yukino	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akie.T	10:30 ~ 11:30 Release&Strength yukino	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akie.T	
12:00 ~ 13:00 Shape up waist yukino	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout yukino		12:00 ~ 13:00 Basic COCO.H	12:00 ~ 13:00 Waist yumika.o	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre yumika.o		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio yumika.o	
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning yumika.o	close		13:30 ~ 14:30 Waist yukino	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio yumika.o	14:30 ~ 15:30 Basic COCO.H		13:30 ~ 14:30 PreBasic yumika.o	
18:00 ~ 19:00 Basic COCO.H			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Akie.T	18:00 ~ 19:00 Basic COCO.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Akie.T		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg yukino	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Akie.T
19:30 ~ 20:30 Back & Arm yukino			19:30 ~ 20:30 Waist yumika.o	19:30 ~ 20:30 jump to burn yukino	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yumika.o		17:30 ~ 18:30 PreBasic COCO.H	19:30 ~ 20:30 Shape up waist yukino
21:00 ~ 22:00 Release&Strength yukino			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Akie.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Akie.T	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio yumika.o		18:00 ~ 19:00 close	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Akie.T
							18:00 ~ 19:00 close	
							18:00 ~ 19:00 close	
							18:00 ~ 19:00 close	
							18:00 ~ 19:00 close	
				18:00 ~ 19:00 close				
				18:00 ~ 19:00 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
Shape up waist		Back & Arm	Pilates Cardio	Back & Arm		Waist	Back & Arm
yukino		Akie.T	yumika.o	Akie.T		yumika.o	Akie.T
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic		Hip & Leg	Back & Arm	jump to burn		Release&Strength	jump to burn
COCO.H		Akie.T	Akie.T	yukino		yukino	yukino
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Basic	Basic	Hip & Leg		Pilates Barre	Pilates Barre
		COCO.H	COCO.H	Akie.T		yumika.o	yumika.o
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
	Hip & Leg		Stretch & Conditioning				
	Akie.T		yukino				
	17:30 ~ 18:30						
	Pilates Barre						
	yumika.o						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release&Strength	jump to burn	Pilates Barre	Hip & Leg			Pilates Cardio	
yukino	yukino	yumika.o	yukino			yumika.o	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg	Basic	Pilates Workout	Basic			Waist	
Akie.T	COCO.H	yukino	COCO.H			yumika.o	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Stretch & Conditioning	PreBasic	Shape up waist			Basic	
Akie.T	yukino	yumika.o	yukino			COCO.H	

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
	PreBasic	Basic	Pilates Cardio		jump to burn
	yumika.o	COCO.H	yumika.o		yukino
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
	Pilates Barre	Release&Strength	Hip & Leg		Waist
	yumika.o	yukino	Akie.T		yumika.o
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
	Hip & Leg	Hip & Leg	PreBasic		Stretch & Conditioning
	Akie.T	Akie.T	yumika.o		yumika.o
	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
Pilates Workout			Back & Arm		
yukino			Akie.T		
17:30 ~ 18:30					
Back & Arm					
Akie.T					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00
Basic	Back & Arm				Shape up waist
COCO.H	Akie.T				yukino
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Back & Arm	jump to burn				Hip & Leg
Akie.T	yukino				Akie.T
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	Release&Strength				Back & Arm
Akie.T	yukino				Akie.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。