

pilatesK

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2026/05/12 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 Waist HaRuKa.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Saori.T	close	close	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Haruka.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg momo.O		
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Haruka.N	12:30 ~ 13:30 jump to burn Ayu				12:00 ~ 13:00 Waist HaRuKa.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Saori.T		
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Haruka.N	close				13:30 ~ 14:30 Pre Basic Haruka.N	14:30 ~ 15:30 Shape up waist momo.O		
	close					15:00 ~ 16:00 Waist HaRuKa.Y	16:30 ~ 17:30 Basic Saori.T	close	
						17:30 ~ 18:30 jump to burn Haruka.N	close		
						18:00 ~ 19:00 Basic Saori.T			18:00 ~ 19:00 Waist HaRuKa.Y
						19:30 ~ 20:30 Back & Arm Ayu			19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Haruka.N
						21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Ayu			21:00 ~ 22:00 Back & Spine Haruka.N

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 Basic Saori.T	10:30 ~ 11:30 Waist HaRuKa.Y	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Ayu	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Haruka.N	10:30 ~ 11:30 Basic Saori.T	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rin.T		
12:00 ~ 13:00 Back & Spine Haruka.N	12:30 ~ 13:30 Basic Saori.T		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Ayu	12:00 ~ 13:00 jump to burn momo.O	12:30 ~ 13:30 Waist HaRuKa.Y		12:30 ~ 13:30 Basic Saori.T	12:00 ~ 13:00 Basic Saori.T	
13:30 ~ 14:30 jump to burn Haruka.N	close		13:30 ~ 14:30 Basic Saori.T	13:30 ~ 14:30 Waist HaRuKa.Y	14:30 ~ 15:30 Basic Saori.T		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rin.T		
close			15:00 ~ 16:00 Pilates Barre momo.O	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Haruka.N	close				
			17:30 ~ 18:30 Back & Spine Haruka.N	close					
			18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Honoka.K				18:00 ~ 19:00 Back & Spine Haruka.N		
			19:30 ~ 20:30 Waist HaRuKa.Y				19:30 ~ 20:30 Basic Saori.T	19:30 ~ 20:30 Basic Saori.T	
			21:00 ~ 22:00 Pre Basic Honoka.K				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg HADUKI.I	21:00 ~ 22:00 jump to burn Maiki.N	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Maiki.N

🟢：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

2026/05/12 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
Basic		Waist	Pre Basic	Back & Spine		jump to burn	Waist
rina		HaRuKa.Y	Honoka.K	Haruka.N		momo.O	HaRuKa.Y
12:00 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
jump to burn		Basic	Waist	Pilates Barre		Hip & Leg	Basic
rina		Yuna	HaRuKa.Y	Ayu		Haruka.N	Haruka.N
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Back & Spine	Stretch & Conditioning	Shape up waist		Pilates Barre	Pilates Barre
		Yuna	Honoka.K	Ayu		momo.O	momo.O
		close	close	close		close	close
17:30 ~ 18:30	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
jump to burn	Waist	Pre Basic	jump to burn	jump to burn	jump to burn		
Honoka.K	HaRuKa.Y	Haruka.N	Honoka.K	Honoka.K	Honoka.K		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic	Stretch & Conditioning	Shape up waist			Release & Strength	Waist	
Saori.T	Ayu	Anna			Haruka.N	HaRuKa.Y	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Release & Strength	Hip & Leg	Pilates Barre			Waist	Pilates Barre	
Haruka.N	Ayu	Ayu			HaRuKa.Y	Ayu	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Basic	Hip & Leg			Basic	Hip & Leg	
Haruka.N	Saori.T	Anna			Haruka.N	Ayu	

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	Pilates Barre	Waist	jump to burn	Waist	Pre Basic
	Ayu	HaRuKa.Y	Ayu	HaRuKa.Y	Haruka.N
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic	Waist
	未定	Haruka.N	未定	rina	HaRuKa.Y
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
	Release & Strength	Waist	Pilates Barre	Hip & Leg	Release & Strength
	Ayu	HaRuKa.Y	Ayu	rina	Haruka.N
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Pre Basic	Back & Arm				
Haruka.N	未定				
17:30 ~ 18:30					
Back & Spine					
Haruka.N					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
jump to burn	Hip & Leg			Stretch & Conditioning	Back & Arm
Ayu	Haruka.N			Haruka.N	未定
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Pre Basic			Waist	Pilates Barre
未定	Haruka.N			HaRuKa.Y	Ayu
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Stretch & Conditioning	Waist			jump to burn	Back & Arm
Ayu	HaRuKa.Y			Haruka.N	未定

👉 : 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。