

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 jump to burn Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mao.y	close	close	10:30 ~ 11:30 Advance Momoka.m	10:30 ~ 11:30 Basic konoa.s	close
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm mao.y	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Momoka.m			12:00 ~ 13:00 Pre Basic Sayaka.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg mao.y	
	13:30 ~ 14:30 Waist Sayaka.T	close			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Momoka.m	14:30 ~ 15:30 Basic konoa.s	
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Momoka.m				18:00 ~ 19:00 Basic konoa.s		
	19:30 ~ 20:30 Basic konoa.s				19:30 ~ 20:30 Waist Momoka.m		
	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Momoka.m				21:00 ~ 22:00 Advance Momoka.m		
	15:00 ~ 16:00 jump to burn Sayaka.T				16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio mao.y		
	17:30 ~ 18:30 Waist Momoka.m				close		

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 Hip & Leg mao.y	10:30 ~ 11:30 Advance Momoka.m	close	10:30 ~ 11:30 Advance mai.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mao.y	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sayaka.T
12:00 ~ 13:00 Basic konoa.s	12:30 ~ 13:30 Waist Sayaka.T		12:00 ~ 13:00 Body Balance Sayaka.T	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Momoka.m	12:30 ~ 13:30 jump to burn Sayaka.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Sayaka.T
13:30 ~ 14:30 Hip Punch mao.y	close		13:30 ~ 14:30 Hip Punch mai.M	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Sayaka.T	14:30 ~ 15:30 Hip Punch mao.y		13:30 ~ 14:30 Basic konoa.s
close			close	15:00 ~ 16:00 Waist Momoka.m	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Sayaka.T		
				17:30 ~ 18:30 Advance Momoka.m			
				18:00 ~ 19:00 Waist Momoka.m	18:00 ~ 19:00 Hip Punch mao.y		18:00 ~ 19:00 Basic Momoka.m
				19:30 ~ 20:30 Back & Arm mao.y	19:30 ~ 20:30 Basic konoa.s		19:30 ~ 20:30 Waist Momoka.m
				21:00 ~ 22:00 Advance Momoka.m	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mao.y		21:00 ~ 22:00 Basic konoa.s
				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Momoka.m	18:00 ~ 19:00 Basic Momoka.m		18:00 ~ 19:00 Advance Momoka.m
				19:30 ~ 20:30 Basic konoa.s	19:30 ~ 20:30 Waist yuka.k		19:30 ~ 20:30 Waist Momoka.m
				21:00 ~ 22:00 Shape up waist Momoka.m	21:00 ~ 22:00 Advance Momoka.m		21:00 ~ 22:00 Basic konoa.s

・休館可能レッスン  
 ・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。  
 ・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 横東店		【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール					2026/05/15 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 Waist Momoka.m	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Back&Arm mao.y	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Momoka.m	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mao.y	10:30 ~ 11:30 Basic konoa.s	
12:30 ~ 13:30 jump to burn Sayaka.T		12:00 ~ 13:00 Hip Punch mao.y	12:00 ~ 13:00 Basic konoa.s	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio mao.y		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Sayaka.T	12:30 ~ 13:30 Hip Punch mai.M	
close		13:30 ~ 14:30 Body Balance Sayaka.T	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg mao.y	14:30 ~ 15:30 Basic Momoka.m		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg mao.y	close	
		close	close	15:00 ~ 16:00 Basic konoa.s		16:30 ~ 17:30 Hip&Leg mao.y		
				17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio mao.y				
				18:00 ~ 19:00 Basic konoa.s		18:00 ~ 19:00 Back&Arm Sayaka.T		
19:30 ~ 20:30 Back&Arm Sayaka.T		19:30 ~ 20:30 Basic konoa.s	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg mao.y	close		close	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Momoka.m	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Sayaka.T
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Sayaka.T		21:00 ~ 22:00 Body Balance Sayaka.T	21:00 ~ 22:00 Back&Arm mao.y				19:30 ~ 20:30 Basic konoa.s	19:30 ~ 20:30 Waist Momoka.m
close		close	close				close	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Momoka.m

pilatesK 横東店		【 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 jump to burn Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Hip Punch mao.y	10:30 ~ 11:30 Basic konoa.s	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Sayaka.T		
	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Sayaka.T	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Momoka.m	12:30 ~ 13:30 Basic konoa.s	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Sayaka.T	12:00 ~ 13:00 Basic konoa.s		
	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Momoka.m	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Sayaka.T	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg mao.y	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Sayaka.T	13:30 ~ 14:30 Body Balance Sayaka.T		
	close	close	close	close	close		
						15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning Momoka.m	16:30 ~ 17:30 Basic konoa.s
						17:30 ~ 18:30 Waist Momoka.m	
	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio mao.y	18:00 ~ 19:00 Waist Momoka.m	close	close	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg mao.y	18:00 ~ 19:00 Hip Punch mao.y	
	19:30 ~ 20:30 Body Balance Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Basic konoa.s			19:30 ~ 20:30 jump to burn Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg mao.y	
	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Sayaka.T	21:00 ~ 22:00 Advance Momoka.m			21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio mao.y	21:00 ~ 22:00 Basic konoa.s	
	close	close			close	close	

・体験可能レッスン  
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願しております。  
 ・レッスン開始時間1週間前までのキャンセルは前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に1回に制限されます。