

pilatesK

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2026/05/14 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 nene.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miharu.H	close	10:30 ~ 11:30 Basic Miharu.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Kalia	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kalia	close	
	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Miharu.H	12:30 ~ 13:30 Basic nene.I		12:00 ~ 13:00 Body Balance nene.I	12:00 ~ 13:00 Basic nene.I	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Saya.N		
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miharu.H			13:30 ~ 14:30 Shape up waist Miharu.H	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Saya.N	14:30 ~ 15:30 Body Balance Kalia		
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm Kalia	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Saya.N		
					17:30 ~ 18:30 Body Balance nene.I			
		18:00 ~ 19:00 Basic Kalia		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Saya.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Saya.N	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Kalia		
		19:30 ~ 20:30 Hip Punch Saya.N		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rina.A	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Kalia	19:30 ~ 20:30 Waist nene.I		
		21:00 ~ 22:00 Waist Kalia		21:00 ~ 22:00 Shape up waist Saya.N	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Saya.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kalia		

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 Cardio Miharu.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miharu.H	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance nene.I	10:30 ~ 11:30 Waist natsuki.s	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Saya.N	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Saya.N	
12:00 ~ 13:00 Waist nene.I	12:30 ~ 13:30 Hip Punch Saya.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kalia	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Miharu.H	12:30 ~ 13:30 Waist Kalia		12:00 ~ 13:00 Hip Punch Saya.N	
13:30 ~ 14:30 Basic nene.I			13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Kalia	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Saya.N	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Kalia		13:30 ~ 14:30 Waist nene.I	
				15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Miharu.H	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Saya.N			
				17:30 ~ 18:30 Hip Punch Saya.N				
	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Miharu.H		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Miharu.H	18:00 ~ 19:00 Basic nene.I				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miharu.H
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Saya.N		19:30 ~ 20:30 Body Balance nene.I	19:30 ~ 20:30 Back & Arm nene.I	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Saya.N			19:30 ~ 20:30 Shape up waist Miharu.H
	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Saya.N		21:00 ~ 22:00 Waist nene.I	21:00 ~ 22:00 Basic nene.I	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Saya.N			21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Kalia

🟢：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

2026/05/14 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	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		Hip & Leg	Body Balance	Hip & Leg		Pilates Workout	Back & Arm
Kalia		Kalia	nene.I	Karin.M		Kalia	Kalia
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg		Pilates Cardio	Shape up waist	Back & Arm		Hip & Leg	Pilates Cardio
Saya.N		Miharu.H	Kalia	nene.I		Saya.N	Miharu.H
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Pre Basic	Back & Arm	Body Balance		Stretch & Conditioning	
		Saya.N	nene.I	nene.I		Kalia	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Pilates Workout	Waist				
		Kalia	Karin.M				
			17:30 ~ 18:30				
			Basic				
			nene.I				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Body Balance	Pre Basic	Back & Arm			Hip Punch	Basic	
Kalia	Saya.N	Miharu.H			Saya.N	nene.I	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic	Pilates Cardio	Body Balance			Back & Arm	Pilates Workout	
Miharu.H	Kalia	nene.I			Miharu.H	Kalia	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Spine	Hip & Leg	Waist			Basic	Waist	
Miharu.H	Saya.N	nene.I			Miharu.H	nene.I	

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
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
	Hip Punch	Pilates Cardio	Waist		Shape up waist
	Saya.N	Kalia	nene.I		Saya.N
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
	Pre Basic	Back & Arm	Back & Spine		Basic
	Saya.N	Miharu.H	Miharu.H		nene.I
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
	Back & Arm	Body Balance	Hip & Leg		Body Balance
	Kalia	Kalia	Miharu.H		nene.I
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Basic	Body Balance		
		nene.I	nene.I		
		17:30 ~ 18:30			
		Shape up waist			
		Miharu.H			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Back & Arm	Shape up waist				Hip & Leg
nene.I	Kalia				Miharu.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Body Balance	Waist				Pilates Workout
nene.I	nene.I				Kalia
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Hip Punch	Body Balance				Back & Arm
Saya.N	nene.I				Kalia

👉 : 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。