

pilatesK

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2026/06/11 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 Seina.N	10:30 ~ 11:30 Basic Seina.N	Close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Ami.J	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mao.F	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Ami.J	Close	
	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Ami.J	12:30 ~ 13:30 jump to burn mao.F		12:00 ~ 13:00 Waist 未定	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Ami.J	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg mao.F		
	13:30 ~ 14:30 Basic Seina.N			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Ami.J	13:30 ~ 14:30 Basic Seina.N	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Ami.J		
						15:00 ~ 16:00 Reset Flow Ami.J		16:30 ~ 17:30 jump to burn mao.F
						17:30 ~ 18:30 Waist Seina.N		
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm mao.F	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mizuki.O		18:00 ~ 19:00 Waist Seina.N	18:00 ~ 19:00 Basic Ami.J			
	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Ami.J	19:30 ~ 20:30 Back & Arm mao.F		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Ami.J	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Ami.J			
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mao.F	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Mizuki.O		21:00 ~ 22:00 Basic Seina.N	21:00 ~ 22:00 Waist Seina.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 Stretch & Conditioning Ami.J	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Ami.J	Close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mao.F	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mizuki.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mao.F	Close	10:30 ~ 11:30 Basic Ami.J
12:00 ~ 13:00 Waist Seina.N	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Mizuki.O		12:00 ~ 13:00 Basic Seina.N	12:00 ~ 13:00 Waist Seina.N	12:30 ~ 13:30 Basic Seina.N		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Ami.J
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Ami.J			13:30 ~ 14:30 Back & Arm mao.F	13:30 ~ 14:30 jump to burn Mizuki.O	14:30 ~ 15:30 Back & Arm mao.F		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Ami.J
				15:00 ~ 16:00 Basic Seina.N	16:30 ~ 17:30 Waist Seina.N		
				17:30 ~ 18:30 Release & Strength Mizuki.O			
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mizuki.O	18:00 ~ 19:00 Waist Seina.N		18:00 ~ 19:00 jump to burn mao.F	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Ami.J			18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mizuki.O
19:30 ~ 20:30 Basic Seina.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mao.F		19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Ami.J	19:30 ~ 20:30 Waist Seina.N			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mao.F
21:00 ~ 22:00 Release & Strength Mizuki.O	21:00 ~ 22:00 Basic Seina.N		21:00 ~ 22:00 Back & Arm mao.F	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Ami.J			21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Mizuki.O

👉：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

2026/06/11 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
Hip & Leg		Waist	Release&Strength	Reset Flow		Shape up waist	Back & Arm
mao.F		Seina.N	Mizuki.O	Ami.J		Ami.J	未定
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Reset Flow		Back & Arm	Basic	Hip & Leg		Basic	Pilates Cardio
Ami.J		未定	mao.F	mao.F		Seina.N	Ami.J
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning		Waist	
		Seina.N	未定	Ami.J		Seina.N	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Pre Basic	jump to burn				
		Mizuki.O	mao.F				
		17:30 ~ 18:30					
		Hip & Leg					
		mao.F					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic	Pilates Cardio	Release&Strength			Pilates Barre	Hip & Leg	
Seina.N	Ami.J	Mizuki.O			Mizuki.O	mao.F	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Basic	Reset Flow			Back & Arm	Basic	
mao.F	Seina.N	Ami.J			未定	Seina.N	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist	Stretch & Conditioning	jump to burn			Pre Basic	Release&Strength	
Seina.N	Ami.J	mao.F			Mizuki.O	Mizuki.O	

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	Close	10:30 ~ 11:30
	Reset Flow	Back & Arm	jump to burn		Basic
	Ami.J	未定	mao.F		mao.F
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
	Basic	Hip & Leg	Basic		Back & Arm
	Seina.N	mao.F	Seina.N		未定
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
	Pilates Cardio	Waist	Back & Arm		Hip & Leg
	Ami.J	Seina.N	未定		mao.F
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Basic	Waist		
		Seina.N	Seina.N		
		17:30 ~ 18:30			
		jump to burn			
		mao.F			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Basic	Waist			Pre Basic	
mao.F	mao.F			Mizuki.O	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Shape up waist	Hip & Leg			Pilates Cardio	
Ami.J	mao.F			Ami.J	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg	Back & Arm			Waist	
mao.F	未定			Seina.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に制限されます。