

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 Hip & Leg rena.H	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Misaki.J	close	10:30 ~ 11:30 Basic ayaka.h	10:30 ~ 11:30 Waist ayaka.h	10:30 ~ 11:30 Back & Arm nagi.k	close	
	12:00 ~ 13:00 Basic ayaka.h	12:30 ~ 13:00 Waist ayaka.h		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Misaki.J	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Misaki.J	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Misaki.J		
	13:30 ~ 14:30 Body Balance rena.H	close		13:30 ~ 14:30 jump to burn Misaki.J	13:30 ~ 14:30 Basic ayaka.h	14:30 ~ 15:30 Waist nagi.k		
	close			18:00 ~ 19:00 Back & Arm nagi.k	15:00 ~ 16:00 Release & Strength Misaki.J	16:30 ~ 17:30 jump to burn Misaki.J		
				19:30 ~ 20:30 Release & Strength Misaki.J	17:30 ~ 18:30 Body Balance rena.H			
				21:00 ~ 22:00 Waist nagi.k	18:00 ~ 19:00 Basic rena.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm nagi.k		
				close	18:00 ~ 19:00 Body Balance rena.H	18:00 ~ 19:00 Waist nagi.k		21:00 ~ 22:00 Body Balance rena.H
					19:30 ~ 20:30 Basic ayaka.h	19:30 ~ 20:30 Waist nagi.k		close
					21:00 ~ 22:00 Hip & Leg rena.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm nagi.k		
					close	18:00 ~ 19:00 Basic rena.H		
				19:30 ~ 20:30 Waist nagi.k		21:00 ~ 22:00 Body Balance rena.H		

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 Shape up waist Rion.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rion.S	close	10:30 ~ 11:30 Waist Rion.S	10:30 ~ 11:30 Release & Strength Misaki.J	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg rena.H	close	10:30 ~ 11:30 Basic ayaka.h
12:00 ~ 13:00 Waist ayaka.h	12:30 ~ 13:30 Release & Strength Misaki.J		12:00 ~ 13:00 Basic ayaka.h	12:00 ~ 13:00 Back & Arm nagi.k	12:30 ~ 13:30 Waist ayaka.h		12:00 ~ 13:00 Body Balance rena.H
13:30 ~ 14:30 jump to burn Rion.S	close		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Rion.S	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Misaki.J	14:30 ~ 15:30 Body Balance rena.H		13:30 ~ 14:30 Waist ayaka.h
close			18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Misaki.J	15:00 ~ 16:00 Waist nagi.k	16:30 ~ 17:30 Basic ayaka.h		
			19:30 ~ 20:30 Back & Arm nagi.k	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Misaki.J			
			21:00 ~ 22:00 Pre Basic Misaki.J	18:00 ~ 19:00 Release & Strength Misaki.J	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rion.S		
			close	18:00 ~ 19:00 Back & Arm nagi.k	18:00 ~ 19:00 Waist ayaka.h		19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Misaki.J
				19:30 ~ 20:30 Pre Basic Misaki.J	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rion.S		21:00 ~ 22:00 Shape up waist Misaki.J
				21:00 ~ 22:00 Waist nagi.k	19:30 ~ 20:30 Waist nagi.k		close
				close	18:00 ~ 19:00 Basic ayaka.h		
			19:30 ~ 20:30 Waist nagi.k		21:00 ~ 22:00 Body Balance Misaki.J		

・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 筑業野店

【 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 Release&Strength Misaki.J	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rion.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Misaki.J	10:30 ~ 11:30 Waist ayaka.h	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Misaki.J	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Misaki.J		
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg rena.H		12:00 ~ 13:00 Basic ayaka.h	12:00 ~ 13:00 Waist ayaka.h	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg rena.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm nagi.k	12:30 ~ 13:30 Basic ayaka.h		
close		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Rion.S	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Misaki.J	14:30 ~ 15:30 Basic ayaka.h		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Misaki.J	close	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Misaki.J	close
		close	close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Rion.S		16:30 ~ 17:30 Body Balance rena.H			
				17:30 ~ 18:30 Basic ayaka.h					
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Rion.S		18:00 ~ 19:00 Basic ayaka.h	18:00 ~ 19:00 Body Balance rena.H	close		close	close	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Rion.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm nagi.k
19:30 ~ 20:30 Basic rena.H		19:30 ~ 20:30 jump to burn Rion.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg rena.H					19:30 ~ 20:30 Waist nagi.k	19:30 ~ 20:30 jump to burn Rion.S
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Rion.S		21:00 ~ 22:00 Waist ayaka.h	21:00 ~ 22:00 Basic ayaka.h					21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rion.S	21:00 ~ 22:00 Waist nagi.k

pilatesK 筑業野店

【 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 Pilates Cardio Rion.S	10:30 ~ 11:30 Basic ayaka.h	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rion.S	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance rena.H		
	12:00 ~ 13:00 Waist nagi.k	12:00 ~ 13:00 jump to burn Misaki.J	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Misaki.J		12:00 ~ 13:00 Basic ayaka.h		
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm nagi.k	13:30 ~ 14:30 Waist nagi.k	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Rion.S		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg rena.H		
	close	close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Misaki.J		16:30 ~ 17:30 Waist ayaka.h		
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm nagi.k				
	18:00 ~ 19:00 Waist ayaka.h	18:00 ~ 19:00 Basic ayaka.h	close		close	close	18:00 ~ 19:00 Waist nagi.k
	19:30 ~ 20:30 Basic ayaka.h	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rion.S					19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rion.S
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm nagi.k	21:00 ~ 22:00 Waist ayaka.h					21:00 ~ 22:00 Back & Arm nagi.k

・休職可能レッスン
 ・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。
 ・レッスンの開始時間1週間前までの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。