

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 Hip & Leg sarina	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning MIYU.S	close	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Alisa.K	close	
	12:00 ~ 13:00 Basic MIYU.S	12:30 ~ 13:30 Waist sarina			12:00 ~ 13:00 Back & Arm Shio.K	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning MIYU.S		
	13:30 ~ 14:30 jump to burn MIYU.S	close			13:30 ~ 14:30 Body Balance Alisa.K	14:30 ~ 15:30 Basic Alisa.K		
	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Alisa.K				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Shio.K	15:00 ~ 16:00 Basic Shio.K		16:30 ~ 17:30 jump to burn MIYU.S
	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Alisa.K				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Shio.K	close		close
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Shio.K				21:00 ~ 22:00 Body Balance Alisa.K			
						17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Shio.K		

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 Shio.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm sarina	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Shio.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg sarina	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm sarina	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Alisa.K	12:30 ~ 13:30 jump to burn MIYU.S		12:00 ~ 13:00 Basic Shio.K	12:00 ~ 13:00 Waist sarina	12:30 ~ 13:30 Basic Shio.K		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Alisa.K	
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Alisa.K	close		13:30 ~ 14:30 Waist Shio.K	13:30 ~ 14:30 Basic Shio.K	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Shio.K		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Alisa.K	
close			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg sarina	16:30 ~ 17:30 Waist sarina	close		close	
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm sarina					
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm sarina	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Alisa.K				18:00 ~ 19:00 Shape up waist Alisa.K
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Shio.K			19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Alisa.K	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Alisa.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg sarina		close	19:30 ~ 20:30 Waist sarina
21:00 ~ 22:00 Waist sarina			21:00 ~ 22:00 Basic Shio.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg sarina	21:00 ~ 22:00 Back & Arm sarina			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shio.K

👉：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				
Basic		Hip & Leg	Waist	Pilates Cardio		Pilates Barre	Waist				
Mahiro.J		Mahiro.J	sarina	Alisa.K		Shio.K	sarina				
12:00 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Basic	Waist		Body Balance	Back & Arm				
sarina		Mahiro.J	Mahiro.J	Shio.K		Alisa.K	nina				
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close				
		Basic	Hip & Leg	Basic		Waist					
		Shio.K	sarina	Shio.K		Alisa.K					
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close			
	Basic		Back & Arm								
	Mahiro.J		nina								
17:30 ~ 18:30	close	close	close	close							
jump to burn											
Mahiro.J	close	close	close	close	close						
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist						jump to burn	Pilates Barre	close	Hip & Leg	Basic	
sarina						Alisa.K	Shio.K		sarina	Shio.K	
19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Body Balance						Basic	Shape up waist			Basic	Back & Arm
Alisa.K	Alisa.K	Alisa.K	Shio.K	nina							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Pre Basic	Back & Arm	Basic	Waist	Pilates Barre							
Alisa.K	Shio.K	Alisa.K	sarina	Shio.K							

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			
	Shape up waist	Basic	Back & Arm	Waist	Back & Arm			
	Alisa.K	Shio.K	nina	Shio.K	nina			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
	Pre Basic	Waist	Body Balance	Hip & Leg	Pre Basic			
	Alisa.K	sarina	Alisa.K	sarina	Alisa.K			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
	Back & Arm	Basic	Back & Arm	Basic	Back & Arm			
	sarina	Shio.K	nina	Shio.K	nina			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close			
Back & Arm		Pre Basic						
nina		Alisa.K						
17:30 ~ 18:30		close						
Hip & Leg								
sarina	close	close	close	close				
18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm					Hip & Leg	close	Waist	Body Balance
nina					Shio.K		sarina	Alisa.K
19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio					Basic		Hip & Leg	Waist
Alisa.K	Shio.K	sarina	Shio.K					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Stretch & Conditioning	Waist	Back & Arm	Pilates Barre					
Alisa.K	sarina	nina	Shio.K					

👉 : 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。