

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 Basic asuka	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Reiko.R	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist asuka	10:30 ~ 11:30 jump to burn MIRAI.T	10:30 ~ 11:30 Waist Reiko.R	close		
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning MIRAI.T	12:30 ~ 13:30 Pre Basic asuka		12:00 ~ 13:00 Waist Reiko.R	12:00 ~ 13:00 Body Balance asuka	12:30 ~ 13:30 Back & Arm MIRAI.T			
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm MIRAI.T	close		13:30 ~ 14:30 Basic asuka	13:30 ~ 14:30 Waist MIRAI.T	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Reiko.R			
	close			15:00 ~ 16:00 Pre Basic asuka	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T		close	
				18:00 ~ 19:00 Waist Moeka.K	18:00 ~ 19:00 Release & Strength Miho.N	18:00 ~ 19:00 Waist Reiko.R			18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayami.s
				19:30 ~ 20:30 jump to burn asuka	19:30 ~ 20:30 Waist Reiko.R	19:30 ~ 20:30 Pre Basic asuka			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Reiko.R
				21:00 ~ 22:00 Waist Moeka.K	21:00 ~ 22:00 Basic Miho.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Reiko.R			21:00 ~ 22:00 Back & Arm ayami.s

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 Release & Strength asuka	10:30 ~ 11:30 Waist Karen.C	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic asuka	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kurumi.u	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIRAI.T	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIRAI.T		
12:00 ~ 13:00 Pre Basic asuka	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm MIRAI.T	12:00 ~ 13:00 Waist Reiko.R	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Reiko.R		12:00 ~ 13:00 Basic asuka		
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Hitomi.N	close		13:30 ~ 14:30 Shape up waist asuka	13:30 ~ 14:30 Back & Arm MIRAI.T	14:30 ~ 15:30 jump to burn MIRAI.T		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T		
close			15:00 ~ 16:00 Basic Kurumi.u	16:30 ~ 17:30 Waist Reiko.R	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Reiko.R		close		
			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Reiko.R	18:00 ~ 19:00 Pre Basic asuka	18:00 ~ 19:00 Release & Strength asuka			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Reiko.R	18:00 ~ 19:00 Pre Basic asuka
			19:30 ~ 20:30 Waist Reiko.R	19:30 ~ 20:30 Back & Arm MIRAI.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Reiko.R			19:30 ~ 20:30 Waist Reiko.R	19:30 ~ 20:30 Waist Reiko.R
			21:00 ~ 22:00 Basic asuka	21:00 ~ 22:00 Body Balance asuka	21:00 ~ 22:00 Waist Reiko.R			21:00 ~ 22:00 jump to burn MIRAI.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Reiko.R

👉：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

2026/05/13 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 Basic Satomi.K	close	10:30 ~ 11:30 Waist Reiko.R	10:30 ~ 11:30 Shape up waist mai.h	10:30 ~ 11:30 Release&Strength asuka	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn MIRAI.T	10:30 ~ 11:30 Body Balance meiko	
12:30 ~ 13:30 jump to burn Satomi.K		12:00 ~ 13:00 Release&Strength asuka	12:00 ~ 13:00 Basic Kurumi.u	12:30 ~ 13:30 Waist Reiko.R		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Reiko.R	12:30 ~ 13:30 Basic meiko	
close		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Reiko.R	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T	14:30 ~ 15:30 Pre Basic asuka		13:30 ~ 14:30 Waist Reiko.R	close	
		close	close	15:00 ~ 16:00 jump to burn Kurumi.u		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Reiko.R		
				17:30 ~ 18:30 Body Balance mai.h				
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning MIRAI.T		18:00 ~ 19:00 Pre Basic asuka	18:00 ~ 19:00 Back & Arm asuka	close		close	18:00 ~ 19:00 Body Balance asuka	18:00 ~ 19:00 Back & Arm MIRAI.T
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Reiko.R		19:30 ~ 20:30 jump to burn MIRAI.T	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T				19:30 ~ 20:30 Back & Arm MIRAI.T	19:30 ~ 20:30 Waist Reiko.R
21:00 ~ 22:00 Back & Arm MIRAI.T		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning MIRAI.T	21:00 ~ 22:00 Waist MIRAI.T				21:00 ~ 22:00 Basic asuka	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Reiko.R

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 Back & Arm Rina.I	10:30 ~ 11:30 Release&Strength asuka	10:30 ~ 11:30 Pre Basic asuka	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T	
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Reiko.R	12:00 ~ 13:00 Shape up waist mai.h	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 未定		12:00 ~ 13:00 jump to burn MIRAI.T	
	13:30 ~ 14:30 Waist Reiko.R	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定	14:30 ~ 15:30 Body Balance asuka		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定	
	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic asuka		16:30 ~ 17:30 Back & Arm 未定	
			close		17:30 ~ 18:30 jump to burn mai.h	
					18:00 ~ 19:00 Shape up waist asuka	18:00 ~ 19:00 Release&Strength asuka
	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Reiko.R	close		close	19:30 ~ 20:30 Basic asuka
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm MIRAI.T	21:00 ~ 22:00 Release&Strength asuka				21:00 ~ 22:00 Waist MIRAI.T

👉 : 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。