

pilatesK

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/26 更新

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
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		Basic	Hip & Leg	Back & Arm		Basic	Pilates Barre
Elly		Kotono.E	Atsuko.a	Kotono.E		Kotono.E	Atsuko.a
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm		Beauty Conditioning	Release&Strength	Waist		Beauty Conditioning	jump to burn
ayumi.o		Mio.I	Elly	Riku.I		Mio.I	Kotono.E
14:00 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
お試し見学会		Body Balance	Back & Arm	Basic		Body Balance	Body Balance
Elly		Kotono.E	Atsuko.a	Kotono.E		Kotono.E	Kotono.E
close		close	15:00 ~ 15:30	16:30 ~ 17:30		close	close
		close	close				
		17:00 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30				
		お試し見学会	Shape up waist				
		Elly	Elly				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Back & Arm	Waist			Waist	Back & Arm	
Kotono.E	Atsuko.a	ayumi.o			Riku.I	ayumi.o	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Body Balance	Waist	Pilates Barre	Back & Arm	Basic			
Kotono.E	Riku.I	Elly	ayumi.o	ayumi.o			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	Beauty Conditioning	Basic	Waist	Waist			
ayumi.o	Mio.I	ayumi.o	Riku.I	Riku.I			

pilatesK

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Shape up waist	Body Balance	Basic		jump to burn	Waist	
	Elly	Atsuko.a	ayumi.o		Kotono.E	Riku.I	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Release&Strength	Back & Arm	Hip & Leg		Hip & Leg	Release&Strength	
	Kotono.E	ayumi.o	Atsuko.a		Riku.I	Kotono.E	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Pilates Barre	Pre Basic	Waist		Basic	Basic	
	Elly	Atsuko.a	ayumi.o		Kotono.E	Kotono.E	
	15:00 ~ 15:30	15:00 ~ 15:30	16:30 ~ 17:30		close	close	
お試し見学会	Hip & Leg	Pilates Barre					
Elly	ayumi.o	Atsuko.a					
	close	close					
	17:30 ~ 18:30						
	Waist						
	ayumi.o						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	Hip & Leg			Body Balance	Pre Basic	Hip & Leg	
Riku.I	Riku.I			Atsuko.a	Elly	ayumi.o	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg	Waist	close	Basic	Hip & Leg	Back & Arm		
ayumi.o	Riku.I		emina.U	Riku.I	ayumi.o		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	jump to burn		Pre Basic	Shape up waist	Basic		
ayumi.o	Kotono.E		Atsuko.a	Elly	Mia		

🟢：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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/26 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24			
金	土	日	月	火	水	木	金			
10:30 ~ 11:30 Waist Riku.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Riku.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm ayumi.o	close	10:30 ~ 11:30 Basic Mia	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kotono.E	close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Mio.I			
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Atsuko.a	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Atsuko.a	12:30 ~ 13:30 Waist Riku.I		12:00 ~ 13:00 jump to burn Kotono.E	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Atsuko.a		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Riku.I			
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Riku.I	13:30 ~ 14:30 Back & Arm ayumi.o	14:30 ~ 15:30 Basic ayumi.o		13:30 ~ 14:30 Basic Mia	close		13:30 ~ 14:30 Waist Riku.I			
close	15:00 ~ 16:00 Waist Riku.I	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Riku.I		17:30 ~ 18:30 Basic ayumi.o			close	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Elly		
	close	close							close	
										18:00 ~ 19:00 Basic ayumi.o
19:30 ~ 20:30 Body Balance Atsuko.a	close	close		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kotono.E				19:30 ~ 20:30 Basic Elly	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Riku.I	19:30 ~ 20:30 jump to burn Kotono.E
21:00 ~ 22:00 Back & Arm ayumi.o				21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Mio.I				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Riku.I	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Elly	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Elly

pilatesK

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31													
土	日	月	火	水	木	金													
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Atsuko.a	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kotono.E	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Atsuko.a	10:30 ~ 11:30 Waist Riku.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic TOWA.s													
12:00 ~ 13:00 Waist Riku.I	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Riku.I		12:00 ~ 13:00 Waist TOWA.s	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning Mio.I		12:00 ~ 13:00 Waist Riku.I													
13:30 ~ 14:30 Basic Atsuko.a	14:30 ~ 15:30 Body Balance Kotono.E		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Atsuko.a	close		13:30 ~ 14:30 Basic TOWA.s	13:30 ~ 14:30 Basic TOWA.s												
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Riku.I	16:30 ~ 17:30 Waist Riku.I		close			close	close	close											
close	close								close	close	close	close							
													17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Atsuko.a	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Riku.I	18:00 ~ 19:00 Basic Elly	18:00 ~ 19:00 jump to burn Kotono.E	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kotono.E		
													close					19:30 ~ 20:30 Basic TOWA.s	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Riku.I
21:00 ~ 22:00 Waist Riku.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Elly																		

👉 : 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。