

pilatesK

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

2026/06/21 更新

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm			Hip & Leg	Basic		Hip & Leg	Basic
Sae.K			Leika.K	sayaka.t		sayaka.t	sayaka.t
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Basic			Back & Arm	Hip & Leg		Basic	Back & Arm
Sayaka.t			Sae.K	Leika.K		未確定	Leika.K
14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg			未確定	Basic		未確定	Basic
Leika.K			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Waist			Hip & Leg	Hip & Leg		Hip & Leg	Hip & Leg
nana.f	sayaka.t	sayaka.t	sayaka.t	sayaka.t			
close	close	close	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	Back & Arm	Back & Arm	Waist	Back & Arm			
nana.f	Sae.K	Sae.K	nana.f	Leika.K			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Basic	Waist	Waist	Back & Arm	Waist			
Sayaka.t	nana.f	nana.f	Sae.K	nana.f			

pilatesK

【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
日	月	火	水	木	金	土	日
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		Back & Arm	Waist		Basic	Hip & Leg	
		Sae.K	nana.f		未確定	Leika.K	
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
		Basic	Back & Arm		Waist	Basic	
		sayaka.t	Sae.K		nana.f	未確定	
		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
		Back & Arm	Back & Arm		Back & Arm	Back & Arm	
		nana.f	nana.f		nana.f	nana.f	
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
Basic	Basic	Basic	Basic				
sayaka.t	sayaka.t	sayaka.t	sayaka.t				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Hip & Leg	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg			
未確定	Leika.K	Leika.K	sayaka.t	Leika.K			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Hip & Leg	Basic	Basic	Waist	Basic			
Leika.K	sayaka.t	sayaka.t	nana.f	sayaka.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。

pilatesK

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/06/21 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Basic 📌 sayaka.t	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 📌 Leika.K	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 📌 nana.f	10:30 ~ 11:30 Waist 📌 nana.f	close	close
	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 📌 Sae.K	12:30 ~ 13:30 Basic 📌 Sae.K		12:30 ~ 13:30 Basic 📌 sayaka.t	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 📌 sayaka.t		
	14:30 ~ 15:30 Basic 📌 Sae.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 📌 Leika.K		14:30 ~ 15:30 Basic 📌 Sae.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 📌 Leika.K		
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 📌 nana.f	18:00 ~ 19:00 Basic 📌 sayaka.t		18:00 ~ 19:00 Waist 📌 Leika.K	18:00 ~ 19:00 Basic 📌 Sae.K		
	20:30 ~ 21:30 Basic 📌 sayaka.t	20:30 ~ 21:30 Waist 📌 nana.f		20:30 ~ 21:30 Basic 📌 Sae.K	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 📌 Leika.K		

pilatesK

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 📌 nana.f	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 📌 Sae.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic 📌 sayaka.t	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 📌 Leika.K	close	close
12:30 ~ 13:30 Basic 📌 Sae.K	12:30 ~ 13:30 Waist 📌 nana.f		12:30 ~ 13:30 Back & Arm 📌 Sae.K	12:30 ~ 13:30 Basic 📌 Sae.K		
14:30 ~ 15:30 Back & Arm 📌 Sae.K	16:30 ~ 17:30 Basic 📌 sayaka.t		14:30 ~ 15:30 Back & Arm 📌 Sae.K	16:30 ~ 17:30 Basic 📌 sayaka.t		
18:00 ~ 19:00 Basic 📌 sayaka.t	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 📌 Leika.K		18:00 ~ 19:00 Basic 📌 sayaka.t	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 📌 Leika.K		
20:30 ~ 21:30 Back & Arm 📌 nana.f	20:30 ~ 21:30 Basic 📌 sayaka.t		20:30 ~ 21:30 Back & Arm 📌 nana.f	20:30 ~ 21:30 Waist 📌 nana.f		

📌: 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。