

スケジュール

104

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic	Back & Arm		Basic	jump to burn		Back & Spine	Body Balance		
miran.s	Tsukasa.T		miran.s	Shiori.H		yuki.H	Shiori.H		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Back & Arm	Release&Strength		Beauty Conditioning	Waist		Basic	Pre Basic		
Tsukasa.T	MIO.N		MIO.N	MIO.N		Shiori.H	yuki.H		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
jump to burn	Back & Arm		Hip Punch	Pilates Barre		Pilates Cardio	Back & Arm		
MIO.N	Tsukasa.T		miran.s	Shiori.H		yuki.H	Tsukasa.T		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Back & Arm	Waist							jump to burn	
Tsukasa.T	MIO.N							MIO.N	
16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 18:30							16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Hip & Leg	疑問解消無料アドバイス							Back & Spine	
MIO.N	MIO.N	yuki.H							
18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00				
Shape up waist		Back & Arm							
miran.s		Tsukasa.T							
close		close			17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
	Pilates Cardio		Back & Arm	Pre Basic	Pilates Barre				
	yuki.H		Tsukasa.T	yuki.H	Shiori.H				
	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
	Hip & Leg		Release&Strength	Back & Arm	Beauty Conditioning				
	Shiori.H		MIO.N	Tsukasa.T	MIO.N				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Shape up waist	Back & Arm	Hip Punch	jump to burn						
yuki.H	Tsukasa.T	miran.s	MIO.N						

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	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip Punch	Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Shape up waist		Beauty Conditioning 🍌	Basic 🍌	Back & Arm 🍌	
miran.s	miran.s	Tsukasa.T	miran.s		MIO.N	Shiori.H	Tsukasa.T	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🍌	Back & Spine	jump to burn	Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌	Shape up waist	
Tsukasa.T	yuki.H	MIO.N	MIO.N		Tsukasa.T	MIO.N	yuki.H	
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Pilates Barre	Shape up waist	Basic 🍌	Hip Punch		jump to burn	Pilates Barre	Back & Arm 🍌	
miran.s	miran.s	Shiori.H	miran.s		MIO.N	Shiori.H	Tsukasa.T	
16:30 ~ 17:30	close	15:00 ~ 16:00	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Back & Arm 🍌		Release&Strength					Pre Basic 🍌	
Tsukasa.T		MIO.N					yuki.H	
18:00 ~ 18:30		16:30 ~ 17:30					16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 18:30
疑問解消無料💯フェイス		Back & Arm 🍌					Release&Strength	疑問解消無料💯フェイス
Tsukasa.T		Tsukasa.T					MIO.N	yuki.H
		18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	
close		Waist 🍌				Back & Spine		
		Shiori.H				yuki.H		
	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	
	Pre Basic 🍌		Pre Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		
	yuki.H		yuki.H	yuki.H	Shiori.H			
	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
	Back & Arm 🍌		Waist 🍌	Shape up waist	Back & Arm 🍌			
Tsukasa.T	Shiori.H		miran.s	Tsukasa.T				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Pilates Cardio		Back & Spine	Pilates Cardio	Body Balance				
yuki.H		yuki.H	yuki.H	Shiori.H				

- ・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。

- ・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週間前を切った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。

pilatesK 刈薙宮店		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/13 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	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Pilates Cardio		Shape up waist		Basic 🌱				Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱	
yuki.H		miran.s		Tsukasa.T				miran.s		Tsukasa.T		miran.s		yuki.H	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Pilates Barre		Pre Basic 🌱		Hip Punch				Pilates Barre		Release&Strength		Basic 🌱		jump to burn	
Shiori.H		yuki.H		miran.s				Shiori.H		MIO.N		Shiori.H		MIO.N	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Waist 🌱		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱				Waist 🌱		Basic 🌱		Hip Punch		Basic 🌱	
yuki.H		miran.s		Tsukasa.T				miran.s		Tsukasa.T		miran.s		MIO.N	
close		close		close				close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
						Back & Spine						Waist 🌱			
						yuki.H						Shiori.H			
						16:30 ~ 17:30						18:00 ~ 18:30			
						Beauty Conditioning 🌱						疑問解消無料💻 ライブ			
						MIO.N						miran.s			
18:00 ~ 19:00		close		Shape up waist		close									
yuki.H															
close				close											
								close							
		close													
						close									
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30					
Basic 🌱				Basic 🌱				Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱		Pre Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	
miran.s		Tsukasa.T		miran.s				MIO.N		yuki.H		Shiori.H			
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00			
jump to burn		Body Balance		jump to burn		Basic 🌱		Release&Strength		close		Basic 🌱			
Shiori.H		Shiori.H		Shiori.H		Tsukasa.T		MIO.N				miran.s			
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 🌱		Back & Arm 🌱		Pilates Barre		jump to burn		Back & Spine				Pilates Barre			
miran.s		Tsukasa.T		miran.s		MIO.N		yuki.H				Shiori.H			

pilatesK 刈薙宮店		【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic 🌱	Hip Punch		Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Hip Punch	Body Balance	
Shiori.H	miran.s		yuki.H	MIO.N	miran.s	Shiori.H	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	
Beauty Conditioning 🌱	Pilates Cardio		Waist 🌱	Basic 🌱	jump to burn	Basic 🌱	
MIO.N	yuki.H		miran.s	Tsukasa.T	Shiori.H	yuki.H	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	
Pilates Barre	Basic 🌱		Pre Basic 🌱	jump to burn	Shape up waist	Waist 🌱	
Shiori.H	Tsukasa.T		yuki.H	MIO.N	miran.s	Shiori.H	
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close
					Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
					Shiori.H	Shiori.H	
					16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 18:30	
					Basic 🌱	疑問解消無料💻 ライブ	
					Tsukasa.T	Shiori.H	
18:00 ~ 19:00	close						
Body Balance							
Shiori.H							
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30		
Waist 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Basic 🌱		jump to burn		
MIO.N	Shiori.H	Shiori.H	Tsukasa.T		MIO.N		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Release&Strength	Hip Punch		Pilates Cardio		
Tsukasa.T	MIO.N	MIO.N	miran.s		yuki.H		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	20:30 ~ 21:30		
jump to burn	Body Balance	Waist 🌱	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱		
MIO.N	Shiori.H	Shiori.H	Tsukasa.T		MIO.N		

🌱 : 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。