

pilatesK ちはら台

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/07/11 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 Basic Reiko.R	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn MIRAL.T	10:30 ~ 11:30 Release&Strength asuka	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rina.I	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist asuka	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning MIRAL.T	
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Reiko.R		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rina.I	12:00 ~ 13:00 Waist MIRAL.T	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning MIRAL.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rina.I	12:30 ~ 13:30 jump to burn MIRAL.T	
close		13:30 ~ 14:30 Waist MIRAL.T	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rina.I	14:30 ~ 15:30 jump to burn MIRAL.T		13:30 ~ 14:30 Release&Strength asuka	close	
		close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic asuka	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Rina.I		close		
			17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning MIRAL.T					
18:00 ~ 19:00 Body Balance asuka		18:00 ~ 19:00 Basic Reiko.R	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Reiko.R	close		close	18:00 ~ 19:00 Waist MIRAL.T	18:00 ~ 19:00 Pre Basic asuka
19:30 ~ 20:30 Waist MIRAL.T		19:30 ~ 20:30 Advance asuka	19:30 ~ 20:30 Basic Reiko.R				19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning MIRAL.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rina.I
21:00 ~ 22:00 Pre Basic asuka		21:00 ~ 22:00 Waist Reiko.R	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning MIRAL.T				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rina.I	21:00 ~ 22:00 Advance asuka

pilatesK ちはら台

【 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 Waist MIRAL.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn MIRAL.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Reiko.R	close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning MIRAL.T	10:30 ~ 11:30 Basic asuka	close		
	12:00 ~ 13:00 Body Balance asuka	12:00 ~ 13:00 Basic Reiko.R	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Rina.I		12:00 ~ 13:00 Advance asuka	12:30 ~ 13:30 Shape up waist asuka			
	13:30 ~ 14:30 jump to burn MIRAL.T	13:30 ~ 14:30 Waist MIRAL.T	14:30 ~ 15:30 Basic Reiko.R		13:30 ~ 14:30 Pre Basic asuka	close			
	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Rina.I	16:30 ~ 17:30 Waist Reiko.R		close				
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Reiko.R							
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rina.I	18:00 ~ 19:00 Basic Reiko.R	close		close	18:00 ~ 19:00 jump to burn MIRAL.T		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rina.I	18:00 ~ 19:00 Basic Reiko.R
	19:30 ~ 20:30 Basic asuka	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Reiko.R				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rina.I		19:30 ~ 20:30 jump to burn MIRAL.T	19:30 ~ 20:30 Waist MIRAL.T
	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning asuka	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rina.I				21:00 ~ 22:00 Waist MIRAL.T		21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning MIRAL.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。

