

pilatesK ちはら台

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/12 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 MIRAI.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 MIRAI.T	
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Reiko.R		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rina.I	12:00 ~ 13:00 Waist MIRAI.T	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning MIRAI.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rina.I	12:30 ~ 13:30 jump to burn MIRAI.T	
close		13:30 ~ 14:30 Waist MIRAI.T	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rina.I	14:30 ~ 15:30 jump to burn MIRAI.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 MIRAI.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 MIRAI.T	18:00 ~ 19:00 Pre Basic asuka
19:30 ~ 20:30 Waist MIRAI.T		19:30 ~ 20:30 Advance asuka	19:30 ~ 20:30 Basic Reiko.R				19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning MIRAI.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 MIRAI.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 MIRAI.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn MIRAI.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Reiko.R	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rina.I	10:30 ~ 11:30 Basic Reiko.R	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 MIRAI.T	13:30 ~ 14:30 Waist MIRAI.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 Hip & Leg Reiko.R		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 Waist MIRAI.T		19:30 ~ 20:30 jump to burn MIRAI.T	19:30 ~ 20:30 Waist MIRAI.T
	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning asuka	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rina.I				21:00 ~ 22:00 Basic Reiko.R		21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning 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 ちはら台

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/12 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Pre Basic	Body Balance	Back & Arm		jump to burn	Waist		Beauty Conditioning
asuka	Mii	Rina.I		MIRAI.T	MIRAI.T		MIRAI.T
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Hip & Leg	Pre Basic		Basic	Advance		Waist
Rina.I	Reiko.R	asuka		Reiko.R	asuka		MIRAI.T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Shape up waist	Back & Arm	Back & Arm		Hip & Leg			Basic
asuka	Rina.I	Rina.I		Reiko.R			Reiko.R
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Basic	Body Balance					
	Mii	asuka					
close			close	close	close	close	close
	17:30 ~ 18:30						
	Waist						
	Reiko.R						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Beauty Conditioning		close		Shape up waist	Hip & Leg	jump to burn	Back & Arm
MIRAI.T				asuka	Reiko.R	Mii	Rina.I
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm				Back & Arm	Basic	Back & Arm	Hip & Leg
Rina.I				Rina.I	Reiko.R	Rina.I	Reiko.R
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist				Release&Strength	Back & Arm	Advance	Back & Arm
MIRAI.T				asuka	Rina.I	Mii	Rina.I

pilatesK ちはら台

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