

pilatesK ちはら台		【 07/01 ~ 07/08 】			スケジュール		2026/07/21 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	
Basic 🍌		jump to burn	Release&Strength	Back & Arm 🍌		Shape up waist	Beauty Conditioning 🍌	
Reiko.R		MIRAI.T	asuka	Rina.I		asuka	MIRAI.T	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg 🍌		Back & Arm 🍌	Waist 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Back & Arm 🍌	jump to burn	
Reiko.R		Rina.I	MIRAI.T	MIRAI.T		Rina.I	MIRAI.T	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Waist 🍌	Back & Arm 🍌	jump to burn		Release&Strength		
		MIRAI.T	Rina.I	MIRAI.T		asuka		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Pre Basic 🍌	Back & Arm 🍌				
			asuka	Rina.I				
			17:30 ~ 18:30	close				
		Beauty Conditioning 🍌						
		MIRAI.T						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		close
Body Balance	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Waist 🍌	Pre Basic 🍌				
asuka	Reiko.R	Reiko.R	MIRAI.T	asuka				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Waist 🍌	Advance	Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌				
MIRAI.T	asuka	Reiko.R	MIRAI.T	Rina.I				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pre Basic 🍌	Waist 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌	Advance				
asuka	Reiko.R	MIRAI.T			Rina.I	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Waist 🌿	jump to burn	Hip & Leg 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	
	MIRAI.T	MIRAI.T	Reiko.R		MIRAI.T	asuka	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Body Balance	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Advance	Shape up waist	
	asuka	Reiko.R	Rina.I		asuka	asuka	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	jump to burn	Waist 🌿	Basic 🌿		Pre Basic 🌿		
	MIRAI.T	MIRAI.T	Reiko.R		asuka		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Back & Arm 🌿	Waist 🌿				
		Rina.I	Reiko.R				
		17:30 ~ 18:30	close				
	Hip & Leg 🌿						
	Reiko.R						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close		
Back & Arm 🌿	Basic 🌿	jump to burn		Back & Arm 🌿		Basic 🌿	
Rina.I	Reiko.R	MIRAI.T		Rina.I		Reiko.R	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		jump to burn		Waist 🌿	
asuka	Reiko.R	Rina.I		MIRAI.T		MIRAI.T	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿		Beauty Conditioning 🌿		Hip & Leg 🌿	
asuka	Rina.I	MIRAI.T		MIRAI.T		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 ちはら台		【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール						2026/07/21 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	
Hip & Leg 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱		Basic 🌱	Advance		Waist 🌱	
Reiko.R	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		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱	
MIRAI.T				Rina.I	Reiko.R	Rina.f	Rina.I	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🌱	close			Shape up waist	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	
Reiko.R				asuka	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 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱	
MIRAI.T				asuka	Rina.I	Rina.f	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 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	
asuka	Mii		Rina.I	Rina.I		未定	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Waist 🌱	jump to burn		Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	
MIRAI.T	MIRAI.T		MIRAI.T	未定		Reiko.R	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
Pre Basic 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱			Back & Arm 🌱	
asuka	Mii		未定			Rina.I	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
jump to burn	Waist 🌱			close	close		
MIRAI.T	MIRAI.T						
		close	close			close	
17:30 ~ 18:30							
Beauty Conditioning 🌱							
asuka							
close	close						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Waist 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	
			MIRAI.T	MIRAI.T	Rina.I	Reiko.R	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱	jump to burn	
			Reiko.R	MIRAI.T	MIRAI.T	MIRAI.T	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	
			未定	Rina.I	MIRAI.T	未定	

🌱 : 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時間前を切つて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。