

pilatesK 刈薙宮店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist 🍌		Body Balance	Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Shape up waist	jump to burn	Pre Basic 🍌	
yuki.H		Noah.M	インストラクター未確定	miran.s	miran.s	MIO.N	yuki.H	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🍌		jump to burn	Basic 🍌	Back & Spine	Basic 🍌	Shape up waist	Body Balance	
miran.s		MIO.N	Noah.M	yuki.H	MIO.N	Noah.M	Noah.M	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Shape up waist		Pre Basic 🍌	Release&Strength	Pilates Barre	Waist 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Waist 🍌	
miran.s		Noah.M	MIO.N	miran.s	miran.s	MIO.N	yuki.H	
close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close
				Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌			
				インストラクター未確定	yuki.H			
				16:30 ~ 17:30	～			
				Waist 🍌	疑問解消無料ﾋﾞﾅｰﾚｽ			
				MIO.N	yuki.H			
				18:00 ~ 19:00	close			
				Pilates Cardio				
				Noah.M				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Body Balance	Back & Spine	Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Back & Spine	Hip & Leg 🍌		
Noah.M	yuki.H	miran.s		インストラクター未確定	yuki.H	miran.s		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Back & Arm 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌		Release&Strength	Basic 🍌	jump to burn		
yuki.H	MIO.N	インストラクター未確定		MIO.N	Noah.M	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		
Pilates Cardio	Back & Arm 🍌	Pilates Barre		Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌		
Noah.M	インストラクター未確定	miran.s		インストラクター未確定	yuki.H	インストラクター未確定		

pilatesK 刈薙宮店		【 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
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Barre	Beauty Conditioning	jump to burn	Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Waist	Back & Arm
miran.s	MIO.N	MIO.N	yuki.H	miran.s	インストラクター未確定	MIO.N	インストラクター未確定
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	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	Basic	Back & Arm	Pilates Cardio	Back & Arm	jump to burn	Basic	Pilates Barre
インストラクター未確定	Noah.M	インストラクター未確定	Noah.M	インストラクター未確定	MIO.N	Noah.M	miran.s
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic	Release&Strength	Pilates Cardio	Back & Spine	Shape up waist	Back & Arm	Release&Strength	Back & Arm
miran.s	MIO.N	Noah.M	yuki.H	miran.s	インストラクター未確定	MIO.N	インストラクター未確定
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close
		Hip & Leg	Pre Basic				
		MIO.N	Noah.M				
		16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 18:30				
		Back & Arm	疑問解消無料ﾋﾞﾅｰﾚｽ				
		インストラクター未確定	Noah.M				
		18:00 ~ 19:00	close				
		Body Balance					
Noah.M							
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Pre Basic	Back & Arm			Basic	Shape up waist	Back & Arm	Back & Spine
yuki.H	インストラクター未確定			Noah.M	yuki.H	インストラクター未確定	yuki.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
Back & Arm	Basic			Waist	Hip & Leg	Pilates Cardio	Basic
インストラクター未確定	miran.s			MIO.N	MIO.N	Noah.M	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
jump to burn	Shape up waist			Body Balance	Waist	Back & Arm	Hip & Leg
yuki.H	miran.s	Noah.M	yuki.H	インストラクター未確定	yuki.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時間前を切っで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		【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール						2026/07/11 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		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Waist 🌱		Basic 🌱		jump to burn		Back & Arm 🌱		Waist 🌱		Pre Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱		Pilates Cardio	
yuki.H		yuki.H		MIO.N		インストラクター未確定		miran.s		yuki.H		MIO.N		Noah.M	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🌱		Release&Strength		Back & Arm 🌱		Waist 🌱		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		jump to burn		Basic 🌱	
インストラクター未確定		MIO.N		インストラクター未確定		miran.s		yuki.H		miran.s		MIO.N		MIO.N	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
jump to burn		Pre Basic 🌱		Release&Strength		Back & Spine		Shape up waist		Waist 🌱		Back & Arm 🌱		Body Balance	
yuki.H		Noah.M		MIO.N		yuki.H		miran.s		miran.s		インストラクター未確定		Noah.M	
close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00		close		close		close		close		
	Beauty Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱										
	MIO.N		インストラクター未確定		インストラクター未確定										
	16:30 ~ 17:30		close		16:30 ~ 17:30										
	Waist 🌱				Shape up waist										
	yuki.H				yuki.H										
	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00										
Pilates Cardio		Basic 🌱													
Noah.M		miran.s		close		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
Beauty Conditioning 🌱		疑問解消無料💯 ライス				close		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	
MIO.N		MIO.N				MIO.N		Noah.M		インストラクター未確定		yuki.H			
19:00 ~ 20:00		close				19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00			
Hip & Leg 🌱						Back & Spine		Release&Strength		Pilates Barre		jump to burn			
MIO.N						yuki.H		MIO.N		miran.s		yuki.H			
20:30 ~ 21:30						20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30			
Pilates Barre				Beauty Conditioning 🌱		jump to burn		Basic 🌱		Back & Arm 🌱					
miran.s				MIO.N		Noah.M		miran.s		インストラクター未確定					

pilatesK 刈薙宮店		【 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							
Back & Arm 🌱		Waist 🌱		Back & Arm 🌱		Basic 🌱							
インストラクター未確定		miran.s		インストラクター未確定		MIO.N							
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00							
jump to burn		Basic 🌱		Back & Spine		jump to burn							
yuki.H		yuki.H		yuki.H		MIO.N							
13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30							
Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱		Waist 🌱							
miran.s		miran.s		インストラクター未確定		miran.s							
15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close		close							
Waist 🌱		jump to burn											
yuki.H		yuki.H											
16:30 ~ 17:30		18:00 ~ 18:30											
Pilates Barre		疑問解消無料💯 ライス											
miran.s		miran.s											
18:00 ~ 19:00		close											
Back & Arm 🌱													
インストラクター未確定													
close								17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
				Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱							
				MIO.N		yuki.H							
				19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00							
				Pre Basic 🌱		Basic 🌱							
		yuki.H		miran.s									
		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30									
		Release&Strength		Pilates Barre									
		MIO.N		miran.s									

🌱 : 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。