

pilatesK

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/13 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Basic		Back & Arm	Waist			Hip & Leg	Waist			
Haruka.K		Chika.M	moe.K			moe.K	moe.K			
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Waist		Basic	Hip & Leg			Basic	Hip & Leg			
Hikaru.O		Hikaru.O	Chika.M			Haruka.K	Haruka.K			
close		close	14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30	close	close	close	close
			Basic			Basic				
			Haruka.K			Haruka.K				
			close			close				
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00					
Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm					
Chika.M	Chika.M	Chika.M	Chika.M	Chika.M	Chika.M					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Basic	Back & Arm	Waist				Back & Arm	Hip & Leg			
Chika.M	Chika.M	Hikaru.O				Chika.M	Chika.M			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Hip & Leg	Basic	Hip & Leg				Basic	Back & Arm			
moe.K	Haruka.K	Hikaru.O				Haruka.K	Chika.M			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Back & Arm	Waist	Basic				Hip & Leg	Basic			
Chika.M	Hikaru.O	Haruka.K				Chika.M	Haruka.K			

pilatesK

【 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
	Basic	Back & Arm			Basic	Hip & Leg				
	Chika.M	Chika.M			moe.K	Hikaru.O				
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
	Waist	Basic			Back & Arm	Basic				
	Hikaru.O	Hikaru.O			Chika.M	Chika.M				
	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	close
	Waist	Waist								
	moe.K	moe.K								
	close	close								
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00					
Hip & Leg	Hip & Leg	Hip & Leg	Hip & Leg	Hip & Leg	Hip & Leg					
Hikaru.O	Hikaru.O	Hikaru.O	Hikaru.O	Hikaru.O	Hikaru.O					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Basic	Hip & Leg				Basic	Waist	Back & Arm			
Haruka.K	moe.K				Haruka.K	moe.K	Chika.M			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Waist	Basic				Hip & Leg	Basic	Hip & Leg			
moe.K	Haruka.K				Hikaru.O	Haruka.K	moe.K			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Hip & Leg	Waist				Waist	Hip & Leg	Basic			
Hikaru.O	moe.K				Hikaru.O	moe.K	Haruka.K			

🟢：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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/13 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 Waist moe.K	10:30 ~ 11:30 Basic Haruka.K	close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg moe.K	10:30 ~ 11:30 Basic Haruka.K	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic moe.K									
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Hikaru.O	12:30 ~ 13:30 Waist moe.K			12:30 ~ 13:30 Basic Haruka.K	12:30 ~ 13:30 Waist moe.K		12:30 ~ 13:30 Back & Arm Chika.M									
close	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Hikaru.O			close	close		close	close	close	close						
	close															
	17:00 ~ 18:00 Back & Arm Chika.M															
	close															
17:30 ~ 18:30 Basic Chika.M	close										close	close	17:30 ~ 18:30 Waist Hikaru.O	17:30 ~ 18:30 Basic Hikaru.O	17:30 ~ 18:30 Waist Hikaru.O	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Hikaru.O
19:00 ~ 20:00 Waist Hikaru.O													19:00 ~ 20:00 Basic Chika.M	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Chika.M	19:00 ~ 20:00 Basic Haruka.K	19:00 ~ 20:00 Waist Hikaru.O
20:30 ~ 21:30 Back & Arm Chika.M													20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Hikaru.O	20:30 ~ 21:30 Waist Hikaru.O	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Hikaru.O	20:30 ~ 21:30 Basic Haruka.K

pilatesK

【 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 Back & Arm Chika.M	close	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic moe.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg moe.K	close	10:30 ~ 11:30 Waist Hikaru.O							
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Hikaru.O			12:30 ~ 13:30 Back & Arm Chika.M	12:30 ~ 13:30 Basic Haruka.K		12:30 ~ 13:30 Pre Basic moe.K							
14:30 ~ 15:30 Pre Basic moe.K			close	close		close	close	close	close				
close													
17:00 ~ 18:00 Waist Hikaru.O													
close													
close										17:30 ~ 18:30 Basic Hikaru.O	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Chika.M	17:30 ~ 18:30 Basic Haruka.K	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Chika.M
										19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Chika.M	19:00 ~ 20:00 Basic Hikaru.O	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Chika.M	19:00 ~ 20:00 Basic Hikaru.O
										20:30 ~ 21:30 Waist Hikaru.O	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Chika.M	20:30 ~ 21:30 Waist Hikaru.O	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Chika.M

👉 : 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。