

pilatesK

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

2026/06/23 更新

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08				
土	日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30 Basic Rio.t	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg sakurako.K	close	10:30 ~ 11:30 Waist Rina.A	10:30 ~ 11:30 Waist Rina.A	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm tsubaki.y	10:30 ~ 11:30 Waist Rina.A				
12:30 ~ 13:30 Waist Rina.A	12:30 ~ 13:30 Back & Arm tsubaki.y		12:30 ~ 13:30 Basic Kiho.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm tsubaki.y		12:30 ~ 13:30 Pre Basic Kia	12:30 ~ 13:30 Basic Rio.t				
14:30 ~ 15:30 Back & Arm tsubaki.y	14:30 ~ 15:30 Basic Rio.t		close	close		close	close	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg sakurako.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg sakurako.K		
close	16:30 ~ 17:30 Pre Basic sakurako.K							17:00 ~ 18:00 Back & Arm Rina.A			
17:00 ~ 18:00 Basic Rio.t	close							18:00 ~ 19:00 Pre Basic sakurako.K	18:00 ~ 19:00 Waist Rio.t	18:00 ~ 19:00 Back & Arm tsubaki.y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg kia
close								20:30 ~ 21:30 Back & Arm tsubaki.y	20:30 ~ 21:30 Pre Basic sakurako.K	20:30 ~ 21:30 Pre Basic sakurako.K	20:30 ~ 21:30 Waist Airi.F

pilatesK

【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Pre Basic Kia	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic sakurako.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kiho.H	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Kia	10:30 ~ 11:30 Basic Rio.t	10:30 ~ 11:30 Waist Kia	
12:30 ~ 13:30 Waist Rio.t		12:30 ~ 13:30 Back & Arm tsubaki.y	12:30 ~ 13:30 Pre Basic sakurako.K		12:30 ~ 13:30 Back & Arm tsubaki.y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg tsubaki.y	12:30 ~ 13:30 Basic sakurako.K	
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg sakurako.K		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Kia	close		close	close	14:30 ~ 15:30 Waist Rio.t	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Kia
16:30 ~ 17:30 Basic Kia		17:00 ~ 18:00 Basic Kia					16:30 ~ 17:30 Pre Basic sakurako.K	
close		18:00 ~ 19:00 Back & Arm tsubaki.y					18:00 ~ 19:00 Basic Airi.F	18:00 ~ 19:00 Basic sakurako.K
		20:30 ~ 21:30 Waist Kia					20:30 ~ 21:30 Back & Arm tsubaki.y	20:30 ~ 21:30 Waist Rio.t

🟢: 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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/06/23 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Waist 📍 Rio.t	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 📍 tsubaki.y	close	10:30 ~ 11:30 Basic 📍 Rio.t	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 📍 sakurako.K	10:30 ~ 11:30 Basic 📍 Kia	close	
	12:30 ~ 13:30 Pre Basic 📍 sakurako.K	12:30 ~ 13:30 Basic 📍 Rio.t		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 📍 Kiho.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 📍 tsubaki.y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 📍 tsubaki.y		
	18:00 ~ 19:00 Basic 📍 sakurako.K	18:00 ~ 19:00 Waist 📍 sakurako.K		18:00 ~ 19:00 Back & Arm 📍 Kia	18:00 ~ 19:00 Basic 📍 Kiho.H	14:30 ~ 15:30 Basic 📍 Rio.t		14:30 ~ 15:30 Pre Basic 📍 Kia
	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 📍 Kiho.H	20:30 ~ 21:30 Pre Basic 📍 Kia		20:30 ~ 21:30 Pre Basic 📍 sakurako.K	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 📍 tsubaki.y	16:30 ~ 17:30 Waist 📍 Rio.t		
						17:00 ~ 18:00 Waist 📍 Rio.t		

pilatesK

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 📍 Kia	10:30 ~ 11:30 Basic 📍 Airi.F	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 📍 tsubaki.y	10:30 ~ 11:30 Waist 📍 Kia	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 📍 ema.K	close
12:30 ~ 13:30 Waist 📍 sakurako.K	12:30 ~ 13:30 Waist 📍 Kia		12:30 ~ 13:30 Pre Basic 📍 Kia	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 📍 tsubaki.y	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 📍 Kia	
			14:30 ~ 15:30 Back & Arm 📍 Kia	14:30 ~ 15:30 Basic 📍 ema.K	16:30 ~ 17:30 Pre Basic 📍 sakurako.K	
			17:00 ~ 18:00 Basic 📍 Rio.t			

📍 : 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。