

pilatesK

【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic		Waist	Beauty Conditioning			Basic	Hip & Leg	
Ran.I		Ran.I	Mio.K			Yuka.U	Mio.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
Beauty Conditioning		Basic	Waist			Waist	Basic	
Mio.K		Yuka.U	Ran.I			Ran.I	Yuka.U	
close		close	close			14:30 ~ 15:30	close	
						Back & Arm		
						Mio.K		
						16:30 ~ 17:30		
Basic	Yuka.U							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg	Basic	Waist			Basic	Back & Arm		
Mio.K	Yuka.U	Ran.I			Yuka.U	Mio.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Waist	Back & Arm			Hip & Leg	Waist		
Yuka.U	Ran.I	Mio.K			Mio.K	Ran.I		

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	
	Back & Arm	Hip & Leg			Waist	Basic		
	Mio.K	Mio.K			Ran.I	Yuka.U		
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
	Waist	Basic			Basic	Hip & Leg		
	Ran.I	Yuka.U			Yuka.U	Mio.K		
	close	close			close	14:30 ~ 15:30		close
						Beauty Conditioning		
						Mio.K		
						16:30 ~ 17:30		
Waist	Ran.I							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Beauty Conditioning	Basic				Basic	Waist		
Mio.K	Yuka.U				Yuka.U	Ran.I		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Basic	Waist				Back & Arm	Basic		
Yuka.U	Ran.I				Mio.K	Risa		
							18:00 ~ 19:00	
							Hip & Leg	
							Mio.K	
							19:30 ~ 20:30	
							Basic	
							Ran.I	
							21:00 ~ 22:00	
							Back & Arm	
							Mio.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

2026/06/12 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 Basic Risa	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Yuina	close	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Mio.K	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Yuina	close	10:30 ~ 11:30 Waist Ran.I							
12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning Mio.K	12:30 ~ 13:30 Waist Ran.I			12:30 ~ 13:30 Waist Yuina	12:30 ~ 13:30 Basic Risa		12:30 ~ 13:30 Basic Risa							
close	Basic Risa			close	close		close	close	close	close				
	Hip&Leg Yuina													
	18:00 ~ 19:00 Waist Yuina										18:00 ~ 19:00 Basic Risa	18:00 ~ 19:00 Waist Ran.I	18:00 ~ 19:00 Basic Risa	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Yuina
	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Mio.K										19:30 ~ 20:30 Back&Arm Yuina	19:30 ~ 20:30 Basic Ran.I	19:30 ~ 20:30 Waist Ran.I	19:30 ~ 20:30 Basic Risa
21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Yuina	close			close	close		21:00 ~ 22:00 Basic Risa	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Mio.K	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Mio.K	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Yuina				

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 Basic Risa	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic Risa	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Mio.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic Risa							
12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Yuina			12:30 ~ 13:30 Back&Arm Mio.K	12:30 ~ 13:30 Waist Ran.I		12:30 ~ 13:30 Back&Arm Yuina							
close			close	close		close	close	close	close				
										18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Yuina	18:00 ~ 19:00 Basic Risa	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Mio.K	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Mio.K
										19:30 ~ 20:30 Basic Mio.K	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Yuina	19:30 ~ 20:30 Basic Risa	19:30 ~ 20:30 Waist Ran.I
										21:00 ~ 22:00 Waist Yuina	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Yuina	21:00 ~ 22:00 Waist Ran.I	21:00 ~ 22:00 Basic Risa

👉 : 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。