

pilatesK 住道店 【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール 2026/06/30 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
Shape up waist nono.K		Back & Arm Noa.T	Hip Punch RIO	Reset Flow RIO		Release&Strength RIO	Hip Punch nono.K
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic nono.K		Basic Hinako.B	Pilates Barre nono.K	Back & Arm Noa.T		Basic nono.K	Reset Flow RIO
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Hip & Leg Hinako.B	Basic nono.K	Pilates Workout RIO		Shape up waist nono.K	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
Back & Arm Noa.T			Basic RIO				
17:30 ~ 18:30		close	17:30 ~ 18:30	close		close	close
Hip & Leg RIO			Hip & Leg RIO				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Workout RIO	Hip Punch nono.K	Pilates Barre nono.K			Pre Basic ikumi.s	Release&Strength RIO	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm Noa.T	Beauty Conditioning mana.N	Waist Hinako.B			Back & Arm Noa.T	Basic RIO	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Reset Flow RIO	Basic nono.K	Shape up waist nono.K			Hip & Leg ikumi.s	Back & Arm Noa.T	

pilatesK 住道店 【 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
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Basic nono.K	Hip & Leg RIO	Basic Hinako.B		Reset Flow RIO	Back & Arm Noa.T	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Beauty Conditioning mao	close	Pilates Workout RIO		Back & Arm kyoka.k	Pilates Barre nono.K	
	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	
	Waist nono.K	Hip Punch nono.K	Hip & Leg RIO		Basic RIO		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	
		Reset Flow RIO	Waist Hinako.B				
		17:30 ~ 18:30	close				
	Basic Hinako.B						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Beauty Conditioning mana	Basic Hinako.B			Waist Hinako.B	Basic Hinako.B	Waist Hinako.B	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Barre nono.K	Hip & Leg RIO				Back & Arm Noa.T	Shape up waist nono.K	Release&Strength RIO
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip Punch nono.K	Shape up waist RIO			Beauty Conditioning mao	Hip & Leg Hinako.B	Basic Hinako.B	

👉: 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。

pilatesK 住道店 【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール 2026/06/30 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 Hinako.B	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre nono.K	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning mao	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Noa.T	10:30 ~ 11:30 Basic Hinako.B	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg RIO		
12:00 ~ 13:00 Hip Punch nono.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Noa.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg mao		12:00 ~ 13:00 Basic Hinako.B	12:30 ~ 13:30 Waist nono.K		12:00 ~ 13:00 Pre Basic RIO		
13:30 ~ 14:30 Basic Hinako.B	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg RIO	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Noa.T		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Hinako.B			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Noa.T		
close	15:00 ~ 16:00 Waist nono.K	16:30 ~ 17:30 Hip Punch nono.K							
	17:30 ~ 18:30 Shape up waist nono.K								
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Noa.T	close	close		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Noa.T	18:00 ~ 19:00 Reset Flow RIO		18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning mao	18:00 ~ 19:00 Basic nono.K	
19:30 ~ 20:30 Pre Basic RIO				19:30 ~ 20:30 Shape up waist nono.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Noa.T		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Hinako.B	19:30 ~ 20:30 Basic Hinako.B	19:30 ~ 20:30 Waist Hinako.B
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg RIO				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre nono.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout RIO		21:00 ~ 22:00 Waist Hinako.B	21:00 ~ 22:00 Hip Punch nono.K	

pilatesK 住道店 【 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 Waist yui	10:30 ~ 11:30 Hip Punch nono.K	close	10:30 ~ 11:30 Waist nono.K	10:30 ~ 11:30 Basic RIO	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Noa.T		
12:00 ~ 13:00 Basic RIO	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning Mao.H		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg mana	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout RIO		12:00 ~ 13:00 Basic nono.K		
13:30 ~ 14:30 Release&Strength yui	14:30 ~ 15:30 Basic nono.K		13:30 ~ 14:30 Basic nono.K			13:30 ~ 14:30 Pilates Barre nono.K		
15:00 ~ 16:00 Pilates Barre nono.K	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Mao.H							
close	close							
			17:30 ~ 18:30 Waist nono.K					
close	close			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Noa.T		18:00 ~ 19:00 Hip Punch nono.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Hinako.B	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout RIO
			19:30 ~ 20:30 Hip Punch RIO	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Noa.T		19:30 ~ 20:30 Waist Natsumi	19:30 ~ 20:30 Basic Hinako.B	
			21:00 ~ 22:00 Back & Arm RIO	21:00 ~ 22:00 Shape up waist nono.K		21:00 ~ 22:00 Basic Natsumi	21:00 ~ 22:00 Waist Hinako.B	

📌 : 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。