

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		Back & Arm	Hip Punch	Reset Flow		Release&Strength	Hip Punch
nono.K		Noa.T	RIO	RIO		RIO	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		Basic	Pilates Barre	Back & Arm		Basic	Reset Flow
nono.K		Hinako.B	nono.K	Noa.T		nono.K	RIO
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Hip & Leg	Basic	Pilates Workout		Shape up waist	
		Hinako.B	nono.K	RIO		nono.K	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	
Back & Arm	Basic						
close	close	17:30 ~ 18:30	Hip & Leg	RIO			
		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	Hip Punch	Pilates Barre			Pre Basic	Release&Strength	
RIO	nono.K	nono.K			ikumi.s	RIO	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Beauty Conditioning	Waist			Back & Arm	Basic	
Noa.T	mana.N	Hinako.B			Noa.T	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	Basic	Shape up waist			Hip & Leg	Back & Arm	
RIO	nono.K	nono.K			ikumi.s	Noa.T	

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

2026/07/02 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 Basic nono.K		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Hinako.B	close		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								
	close	close					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				close					19:30 ~ 20:30 Shape up waist nono.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Noa.T	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	close		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	close							
close	close							close	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。