

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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
		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	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Back & Arm Noa.T	Basic RIO			
			close		close	close	close
			17:30 ~ 18:30				
			Hip & Leg RIO				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		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 Hinako.B	Waist Hinako.B	close			Back & Arm Noa.T	Basic RIO
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				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

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	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	
	Back & Arm Noa.T	Beauty Conditioning Hinako.B	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		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Reset Flow RIO	Waist Hinako.B				
		close		close	close	close	close
		17:30 ~ 18:30					
		Basic Hinako.B					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm Noa.T	Basic Hinako.B		close		Waist Hinako.B	Basic Hinako.B	Waist Hinako.B
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Barre nono.K	Hip & Leg RIO	close			Back & Arm Noa.T	Shape up waist nono.K	Release&Strength RIO
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip Punch nono.K	Beauty Conditioning Hinako.B				Beauty Conditioning Hinako.B	Hip & Leg Hinako.B	Basic Hinako.B

・体験可能レッスン
 ・クラスの遅刻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 住道店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/14 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 Hinako.B	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Noa.T	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 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 Hinako.B		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 Basic Hinako.B					close	close
18:00 ~ 19:00 Back&Arm Noa.T		close		18:00 ~ 19:00 Back&Arm Noa.T	18:00 ~ 19:00 Reset Flow RIO		18:00 ~ 19:00 Release&Strength RIO	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	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Mao.H		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg RIO	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	close	
17:30 ~ 18:30 Waist nono.K				18:00 ~ 19:00 Back&Arm Noa.T		18:00 ~ 19:00 Waist Noa.T	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Hinako.B	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout RIO
close	close			19:30 ~ 20:30 Hip Punch RIO		19:30 ~ 20:30 Reset Flow nono.K	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 Beauty Conditioning 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週間前迄にお願しております。
 ・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルはキャンセル料となりません。
 ※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。