

pilatesK

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/13 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
Back & Arm		Pilates Barre	Hip & Leg	Basic		Back & Spine	Beauty Conditioning
Kanako.I		Ayu	Haruka.N	HaRuKa.Y		Haruka.N	Ayu
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		Body Balance	Pre Basic	Hip & Leg		Pilates Barre	Waist
Haruka.N		Ayu	Haruka.N	momo.O		Ayu	HaRuKa.Y
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Basic	Back & Arm	Basic		Hip & Leg	
		HaRuKa.Y	Kanako.I	HaRuKa.Y		Haruka.N	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	
Release&Strength	Shape up waist						
close	close	17:30 ~ 18:30	close	close			
		Back & Arm					
Kanako.I	close	close	close	close			
18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	Beauty Conditioning	Back & Arm	close	close	Release&Strength	Pre Basic	
HaRuKa.Y	Ayu	Kanako.I			Ayu	Haruka.N	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Barre	Shape up waist	jump to burn			Basic	Back & Arm	
momo.O	Ayu	Haruka.N	close	close	HaRuKa.Y	Kanako.I	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	Basic	Back & Arm	close	close	Waist	jump to burn	
momo.O	HaRuKa.Y	Kanako.I			HaRuKa.Y	Haruka.N	

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Hip & Leg	Basic	Back & Arm		Basic	Waist	
	Haruka.N	HaRuKa.Y	Kanako.I		HaRuKa.Y	HaRuKa.Y	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	jump to burn	Shape up waist	Pre Basic		Back & Arm	Body Balance	
	Haruka.N	Ayu	Haruka.N		Kanako.I	Ayu	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	Back & Arm	Release&Strength	Back & Arm		Basic		
	Kanako.I	Ayu	Kanako.I		HaRuKa.Y		
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close		
Waist	jump to burn						
close	close	close	close	close			
					17:30 ~ 18:30		
Basic	HaRuKa.Y	close	close	close			
HaRuKa.Y							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm	Pilates Barre				Beauty Conditioning	Back & Arm	Pre Basic
Kanako.I	Ayu	close	close	close	Ayu	Kanako.I	Anna
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Waist	close	close	close	Back & Arm	Basic	Back & Arm
Haruka.N	HaRuKa.Y				Kanako.I	HaRuKa.Y	Kanako.I
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Body Balance				Pilates Barre	Back & Arm	jump to burn
Kanako.I	Ayu	close	close	close	Ayu	Kanako.I	Anna

🟢：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

2026/06/13 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 Pilates Barre Anna	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Ayu	10:30 ~ 11:30 Basic Haruka.N	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kanako.I	10:30 ~ 11:30 Basic HaRuKa.Y	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ayu		
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Haruka.N	12:00 ~ 13:00 jump to burn Akane	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Kanako.I		12:00 ~ 13:00 Basic HaRuKa.Y	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Haruka.N		12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Ayu		
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Anna	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Haruka.N	14:30 ~ 15:30 Body Balance Akane		13:30 ~ 14:30 Waist HaRuKa.Y	close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kanako.I		
close	15:00 ~ 16:00 Basic Ayu	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Haruka.N		close			close	close	
	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Haruka.N	close							
	18:00 ~ 19:00 Waist HaRuKa.Y								18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kanako.I
19:30 ~ 20:30 Release&Strength Haruka.N	19:30 ~ 20:30 jump to burn Haruka.N			19:30 ~ 20:30 Waist HaRuKa.Y			19:30 ~ 20:30 Basic momo.O	19:30 ~ 20:30 Waist HaRuKa.Y	
21:00 ~ 22:00 Basic HaRuKa.Y				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Haruka.N			21:00 ~ 22:00 Body Balance Ayu	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kanako.I	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Haruka.N

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 Release&Strength Haruka.N	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Haruka.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic Haruka.N	10:30 ~ 11:30 Waist HaRuKa.Y	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Haruka.N						
12:00 ~ 13:00 Waist HaRuKa.Y	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre momo.O		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kanako.I	12:30 ~ 13:30 Basic 未定		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kanako.I						
13:30 ~ 14:30 Basic 未定	14:30 ~ 15:30 Waist HaRuKa.Y		13:30 ~ 14:30 Body Balance Ayu	close		close	13:30 ~ 14:30 jump to burn Haruka.N					
15:00 ~ 16:00 Back & Spine Haruka.N	16:30 ~ 17:30 jump to burn momo.O		close				close	close				
close	close								18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Haruka.N	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Haruka.N	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Ayu
									17:30 ~ 18:30 Basic HaRuKa.Y	19:30 ~ 20:30 Waist Ayu	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Ayu	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kanako.I
			21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Ayu				21:00 ~ 22:00 Back & Spine Haruka.N	21:00 ~ 22:00 jump to burn Haruka.N	21:00 ~ 22:00 Basic 未定			

👉 : 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。