

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08		
月	火	水	木	金	土	日	月		
close	10:30 ~ 11:30 Waist anna.S	10:30 ~ 11:30 Basic Mizuki.K	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Aoi.N	10:30 ~ 11:30 Body Balance anna.S	10:30 ~ 11:30 Basic Mizuki.K	close		
	12:00 ~ 13:00 Body Balance anna.S	12:30 ~ 13:30 Basic Mizuki.K		12:00 ~ 13:00 Basic Mizuki.K	12:00 ~ 13:00 Basic Erika.F	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg anna.S			
	13:30 ~ 14:30 Waist anna.S	close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Aoi.N	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg anna.S	14:30 ~ 15:30 Basic Mizuki.K			
	close			18:00 ~ 19:00 Basic Mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Aoi.N	18:00 ~ 19:00 Waist Erika.F		close	
				19:30 ~ 20:30 Waist Erika.F	19:30 ~ 20:30 Body Balance anna.S	19:30 ~ 20:30 Basic Mizuki.K			
				21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Aoi.N	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning anna.S	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Aoi.N			21:00 ~ 22:00 Waist Erika.F

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30 Basic Mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Body Balance Aoi.N	close	10:30 ~ 11:30 Waist anna.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning anna.S	10:30 ~ 11:30 Waist anna.S	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning anna.S		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Aoi.N	12:30 ~ 13:30 Basic Mizuki.K		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Aoi.N	12:00 ~ 13:00 Waist Aika.S	12:30 ~ 13:30 Body Balance Aoi.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg anna.S		
13:30 ~ 14:30 Basic Mizuki.K	close		13:30 ~ 14:30 Waist anna.S	13:30 ~ 14:30 Basic Mizuki.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Aoi.N		13:30 ~ 14:30 Basic Mizuki.K		
close			18:00 ~ 19:00 Waist Erika.F	18:00 ~ 19:00 Body Balance Aoi.N	close		18:00 ~ 19:00 Basic Mizuki.K	close	
			19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Aoi.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Aoi.N			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Aoi.N		19:30 ~ 20:30 Waist Erika.F
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Aoi.N	21:00 ~ 22:00 Basic Erika.F			21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning anna.S		21:00 ~ 22:00 Basic Mizuki.K

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。
 ・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 新潟店		【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール					2026/06/10 更新	
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 Basic Mizuki.K	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Aoi.N	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Aoi.N	10:30 ~ 11:30 Basic Mizuki.K	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Aoi.N	10:30 ~ 11:30 Body Balance anna.S	
12:30 ~ 13:30 Waist Erika.F		12:00 ~ 13:00 Waist Erika.F	12:00 ~ 13:00 Basic Mizuki.K	12:30 ~ 13:30 Waist Erika.F		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning anna.S	12:30 ~ 13:30 Waist Erika.F	
close		13:30 ~ 14:30 Body Balance Aoi.N	13:30 ~ 14:30 Waist Erika.F	14:30 ~ 15:30 Basic Mizuki.K		close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Aoi.N	close
		close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Mizuki.K			16:30 ~ 17:30 Waist Erika.F	
				close			17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Aoi.N	
							close	
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg anna.S		18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Aoi.N	18:00 ~ 19:00 Basic Mizuki.K	close		close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg anna.S	18:00 ~ 19:00 Basic Erika.F
19:30 ~ 20:30 Basic Mizuki.K		19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning anna.S	19:30 ~ 20:30 Waist Erika.F				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Aoi.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Aoi.N
21:00 ~ 22:00 Body Balance anna.S		21:00 ~ 22:00 Waist anna.S	21:00 ~ 22:00 Basic Mizuki.K				21:00 ~ 22:00 Body Balance anna.S	21:00 ~ 22:00 Basic Mizuki.K

pilatesK 新潟店		【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール					
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30		
木	金	土	日	月	火		
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Aoi.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm インストラクター未確定	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm インストラクター未確定		
	12:00 ~ 13:00 Basic Mizuki.K	12:00 ~ 13:00 Basic Mizuki.K	12:30 ~ 13:30 Basic Mizuki.K		12:00 ~ 13:00 Waist Erika.F		
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm インストラクター未確定	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Aoi.N	14:30 ~ 15:30 Waist Erika.F		13:30 ~ 14:30 Back & Arm インストラクター未確定		
	close	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm インストラクター未確定		16:30 ~ 17:30 Back & Arm インストラクター未確定		
			close		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Aoi.N		
					close		
	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Aoi.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Aoi.N	close		close	close	18:00 ~ 19:00 Basic Erika.F
	19:30 ~ 20:30 Basic Mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance Aoi.N					19:30 ~ 20:30 Body Balance Aoi.N
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Aoi.N	21:00 ~ 22:00 Waist Erika.F					21:00 ~ 22:00 Waist Erika.F

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みください。
 ・レッスン開始前1週間前までのごキャンセルは前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。