

pilatesK

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/10 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Body Balance		Hip & Leg	Basic	Waist		Pre Basic	Back & Spine
Ami.J		mao.F	Seina.N	Seina.N		Mizuki.O	未定
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm		Pilates Barre	Body Balance	Back & Arm		Waist	Pilates Barre
未定		Mizuki.O	Ami.J	未定		Seina.N	Mizuki.O
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Back & Spine	Hip & Leg	Basic		Pilates Workout	
		未定	mao.F	Seina.N		Mizuki.O	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Waist	Back & Spine			
			Seina.N	未定			
			17:30 ~ 18:30				
			Back & Arm				
			未定				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Shape up waist	Basic				Basic	Waist
mao.F	Ami.J	Seina.N				mao.F	Seina.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Basic	Pilates Workout				Back & Arm	Beauty Conditioning
Ami.J	Seina.N	Mizuki.O				未定	Ami.J
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn	Back & Arm	Beauty Conditioning				Hip & Leg	Back & Arm
mao.F	未定	Ami.J				mao.F	未定

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
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	jump to burn	Back & Arm	Basic		Basic	Pre Basic	
	mao.F	未定	Seina.N		Seina.N	Mizuki.O	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Waist	Beauty Conditioning	Shape up waist		Pilates Workout	Hip & Leg	
	Seina.N	Ami.J	Ami.J		Mizuki.O	mao.F	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Hip & Leg	jump to burn	Back & Arm		Waist		
	mao.F	mao.F	未定		Seina.N		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Basic	Waist				
		Seina.N	Seina.N				
		17:30 ~ 18:30					
		Back & Spine					
		未定					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Body Balance	Beauty Conditioning				Hip & Leg	Pilates Barre	Basic
Ami.J	Ami.J				mao.F	Mizuki.O	Ami.J
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Basic				Pre Basic	Waist	Shape up waist
未定	Seina.N				Mizuki.O	Seina.N	Ami.J
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Shape up waist				Back & Spine	Basic	Back & Arm
Ami.J	Ami.J				未定	Seina.N	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

2026/06/10 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Back & Arm	Beauty Conditioning	Hip & Leg		Back & Arm	Back & Spine		Hip & Leg
未定	Ami.J	mao.F		未定	未定		mao.F
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	Hip & Leg	Back & Arm		Shape up waist	Basic		Beauty Conditioning
mao.F	Mizuki.O	未定		Ami.J	Seina.N		Ami.J
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Back & Arm	jump to burn		Basic			Back & Spine
mao.F	未定	mao.F		Seina.N			未定
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	jump to burn	Back & Arm					
	mao.F	未定					
	17:30 ~ 18:30						
	Basic						
	Ami.J						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist				Body Balance	Pre Basic	jump to burn	Basic
Ami.J				Ami.J	Mizuki.O	mao.F	Ami.J
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm				Back & Arm	Body Balance	Back & Arm	Pilates Workout
未定				未定	Ami.J	未定	Mizuki.O
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Body Balance				Waist	Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm
Ami.J				Seina.N	未定	mao.F	未定

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	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Basic		Beauty Conditioning	Body Balance		Back & Spine
Ami.J	Seina.N		Ami.J	Ami.J		未定
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Pilates Cardio		jump to burn	Back & Arm		Hip & Leg
未定	Ami.J		mao.F	未定		mao.F
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Waist		Waist			Back & Arm
Seina.N	Seina.N		Ami.J			未定
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Beauty Conditioning	Body Balance					
Ami.J	Ami.J					
17:30 ~ 18:30						
Waist						
Seina.N						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Back & Arm	Hip & Leg	Basic	Waist
			未定	mao.F	Ami.J	Seina.N
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Hip & Leg	Back & Arm	jump to burn	Body Balance
			mao.F	未定	mao.F	Ami.J
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Basic	Waist	Beauty Conditioning	Basic
			mao.F	mao.F	Ami.J	Seina.N

👉 : 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。