

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 Hip & Leg rena.H	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Misaki.J	close	10:30 ~ 11:30 Basic ayaka.h	10:30 ~ 11:30 Waist ayaka.h	10:30 ~ 11:30 Back & Arm nagi.k	close
	12:00 ~ 13:00 Basic ayaka.h	12:30 ~ 13:30 Waist ayaka.h		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Misaki.J	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Misaki.J	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Misaki.J	
	13:30 ~ 14:30 Body Balance rena.H			13:30 ~ 14:30 jump to burn Misaki.J	13:30 ~ 14:30 Basic ayaka.h	14:30 ~ 15:30 Waist nagi.k	
					15:00 ~ 16:00 Release & Strength Misaki.J	16:30 ~ 17:30 jump to burn Misaki.J	
					17:30 ~ 18:30 Body Balance rena.H		
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm nagi.k	18:00 ~ 19:00 Body Balance rena.H		18:00 ~ 19:00 Basic rena.H	18:00 ~ 19:00 Waist nagi.k		
	19:30 ~ 20:30 Release & Strength Misaki.J	19:30 ~ 20:30 Basic ayaka.h		19:30 ~ 20:30 Waist nagi.k	19:30 ~ 20:30 Back & Arm nagi.k		
	21:00 ~ 22:00 Waist nagi.k	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg rena.H		21:00 ~ 22:00 Back & Arm nagi.k	21:00 ~ 22:00 Body Balance rena.H		

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 Shape up waist Rion.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rion.S	close	10:30 ~ 11:30 Waist Rion.S	10:30 ~ 11:30 Release & Strength Misaki.J	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg rena.H	close	10:30 ~ 11:30 Basic ayaka.h
12:00 ~ 13:00 Waist ayaka.h	12:30 ~ 13:30 Release & Strength Misaki.J		12:00 ~ 13:00 Basic ayaka.h	12:00 ~ 13:00 Back & Arm nagi.k	12:30 ~ 13:30 Waist ayaka.h		12:00 ~ 13:00 Body Balance rena.H
13:30 ~ 14:30 jump to burn Rion.S			13:30 ~ 14:30 Shape up waist Rion.S	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Misaki.J	14:30 ~ 15:30 Body Balance rena.H		13:30 ~ 14:30 Waist ayaka.h
				15:00 ~ 16:00 Waist nagi.k	16:30 ~ 17:30 Basic ayaka.h		
				17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Misaki.J			
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Misaki.J	18:00 ~ 19:00 Back & Arm nagi.k		18:00 ~ 19:00 Waist ayaka.h	18:00 ~ 19:00 Release & Strength Misaki.J			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rion.S
19:30 ~ 20:30 Back & Arm nagi.k	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Misaki.J		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rion.S	19:30 ~ 20:30 Waist nagi.k			19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Misaki.J
21:00 ~ 22:00 Pre Basic Misaki.J	21:00 ~ 22:00 Waist nagi.k		21:00 ~ 22:00 Basic ayaka.h	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Misaki.J			21:00 ~ 22:00 Shape up waist Misaki.J

・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 筑業野店		【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール					2026/06/03 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Release&Strength		Shape up waist	Stretch&Conditioning	Waist		Pre Basic	Stretch&Conditioning	
Misaki.J		Rion.S	Misaki.J	nagi.k		Misaki.J	Misaki.J	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip&Leg		Basic	Waist	Hip&Leg		Back&Arm	Basic	
rena.H		ayaka.h	ayaka.h	rena.H		nagi.k	ayaka.h	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Pilates Cardio	Release&Strength	Basic		Release&Strength		
		Rion.S	Misaki.J	ayaka.h		Misaki.J		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		15:00 ~ 16:00		Body Balance
	Shape up waist	Body Balance	rena.H					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	close				
Basic	Basic							
ayaka.h	ayaka.h	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Shape up waist	Basic		Body Balance	Pilates Cardio	Back&Arm			
Rion.S	ayaka.h		rena.H	Rion.S	nagi.k			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic	jump to burn	Hip&Leg		Basic	jump to burn			
rena.H	Rion.S	rena.H		nagi.k	Rion.S			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Pilates Cardio	Waist	Basic		Hip&Leg	Waist			
Rion.S	ayaka.h	ayaka.h		Rion.S	nagi.k			

pilatesK 筑業野店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
	Pilates Cardio	Basic	Shape up waist		Body Balance	
	Rion.S	ayaka.h	Rion.S		rena.H	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
	Waist	jump to burn	Pre Basic		Basic	
	nagi.k	Misaki.J	ayaka.h		ayaka.h	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
	Back&Arm	Waist	Hip&Leg		Hip&Leg	
	nagi.k	nagi.k	Rion.S		rena.H	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		15:00 ~ 16:00	close
Stretch&Conditioning	Waist	ayaka.h				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	close		
Back&Arm	Back&Arm					
nagi.k	nagi.k	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist	Basic		Waist			
ayaka.h	ayaka.h		nagi.k			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic	Shape up waist		Pilates Cardio			
ayaka.h	Rion.S		Rion.S			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back&Arm	Waist		Back&Arm			
nagi.k	ayaka.h		nagi.k			

・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週間前までにお願しております。
 ・レッスンの開始時間1時間前までの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。