

pilatesK

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/14 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	
Waist		Basic	Pilates Workout	Beauty Conditioning		Body Balance	Pilates Barre	
Yuino.K		Ayami.I	Meiko.N	ami.k		Sakura.N	Liina.S	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic		Waist	Basic	Back & Arm		Hip & Leg	Pilates Workout	
Ayami.I		Yuino.K	Ayami.I	MEI		Meiko.N	Meiko.N	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Basic	Back & Arm	Basic		Shape up waist		
		Ayami.I	MEI	ami.k		Sakura.N		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
	Basic		Back & Arm					
	Ayami.I		MEI					
	17:30 ~ 18:30		Back & Arm					
	MEI							
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
	Beauty Conditioning	Basic	Shape up waist			Release&Strength		Basic
ami.k	ami.k	Meiko.N	Liina.S			Ayami.I		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00		
Back & Arm	Pilates Workout	Waist	Basic			Beauty Conditioning		
MEI	Meiko.N	Yuino.K	Ayami.I			ami.k		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close			close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Basic	Back & Arm	Pre Basic					Pilates Cardio	Back & Arm
ami.k	MEI	Meiko.N					Liina.S	MEI

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			
	Pilates Cardio	Basic	Back & Arm		Back & Arm	Basic				
	Liina.S	Yuino.K	MEI		MEI	Ayami.I				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
	Basic	Body Balance	Basic		Pilates Workout	Back & Arm				
	Ayami.I	Sakura.N	Ayami.I		Meiko.N	Liina.S				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close				
	Beauty Conditioning	Pilates Barre	Hip & Leg		Back & Arm					
	ami.k	Liina.S	Meiko.N		MEI					
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close					
Hip & Leg		Waist								
Sakura.N		Yuino.K								
17:30 ~ 18:30		Pilates Cardio								
Liina.S										
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	close	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Hip & Leg	Back & Arm				Basic		Waist	Back & Arm		
Meiko.N	MEI				Ayami.I	Yuino.K	Liina.S			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				close	close	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Back & Arm	Pre Basic							Beauty Conditioning	Body Balance	Basic
MEI	Meiko.N							ami.k	Sakura.N	Yuino.K
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30							20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Basic	Waist							Pilates Barre	Shape up waist	Release&Strength
Ayami.I	Yuino.K							Liina.S	Meiko.N	Liina.S

🟢：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

2026/06/14 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 Basic Yuino.K	10:30 ~ 11:30 Waist Yuino.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Liina.S	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Liina.S	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning ami.k	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Liina.S		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm MEI	12:00 ~ 13:00 Basic ami.k	12:30 ~ 13:30 Body Balance Sakura.N		12:00 ~ 13:00 Basic ami.k	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Liina.S		12:00 ~ 13:00 Waist Yuino.K		
13:30 ~ 14:30 Basic Yuino.K	13:30 ~ 14:30 Waist Yuino.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Liina.S		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Liina.S	close		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Liina.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Liina.S	
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Ayami.I	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Meiko.N		close			close	close	close
	close	close							
	17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning ami.k	close							
17:30 ~ 18:30 Pre Basic Meiko.N	close	close		17:30 ~ 18:30 Waist Yuino.K			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Ayami.I	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Meiko.N	17:30 ~ 18:30 Basic Ayami.I
19:00 ~ 20:00 Back & Arm Ayami.I				19:00 ~ 20:00 Basic ami.k			19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Meiko.N	19:00 ~ 20:00 Waist Yuino.K	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Meiko.N
20:30 ~ 21:30 Pilates Workout Meiko.N				20:30 ~ 21:30 Waist Yuino.K			20:30 ~ 21:30 Basic Yuino.K	20:30 ~ 21:30 Basic Ayami.I	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Ayami.I
close				close			close	close	close

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 Back & Arm Ayami.I	10:30 ~ 11:30 Basic Ayami.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic Yuino.K	10:30 ~ 11:30 Waist Yuino.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic Yuino.K					
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Meiko.N	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Liina.S		12:00 ~ 13:00 Waist Yuino.K	12:00 ~ 13:00 Basic Ayami.I		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Meiko.N					
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ayami.I	14:30 ~ 15:30 Basic Ayami.I		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Liina.S	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Waist Yuino.K			
15:00 ~ 16:00 Shape up waist Meiko.N	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Liina.S		close					close	close	close	
close	close										
17:30 ~ 18:30 Basic Ayami.I	close										
close	close		close					17:30 ~ 18:30 Pre Basic Meiko.N	17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning ami.k	17:30 ~ 18:30 Basic Ayami.I	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Liina.S
								19:00 ~ 20:00 Back & Arm Liina.S	19:00 ~ 20:00 Pre Basic Meiko.N	19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Meiko.N	19:00 ~ 20:00 Shape up waist Meiko.N
								20:30 ~ 21:30 Pilates Workout Meiko.N	20:30 ~ 21:30 Back & Arm ami.k	20:30 ~ 21:30 Beauty Conditioning ami.k	20:30 ~ 21:30 Waist ami.k
								close	close	close	close

👉 : 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。