

2026/07/10 更新

08/01		08/02		08/03		08/04		08/05		08/06		08/07		08/08											
土		日		月		火		水		木		金		土											
10:30 ~ 11:30		close		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30											
Basic						Waist		Basic				Back & Arm		Hip & Leg											
mai.h						asuka		sachi.s				mai.h		mai.h											
12:30 ~ 13:30						12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30				12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30									
Waist						Basic		Hip & Leg				Basic		Basic											
asuka						sachi.s		mai.h				asuka		イントラ未確定											
14:30 ~ 15:30						close		close				close		close		close		14:30 ~ 15:30							
Hip & Leg																		Waist							
mai.h																		asuka							
16:30 ~ 17:30																		16:30 ~ 17:30							
Basic																		Back & Arm							
sachi.s						close		close				close		close		close		mai.h							
close																		close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00																		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Back & Arm		Basic		Basic						Waist															
mai.h		sachi.s		Noa.O						asuka															
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30													
Basic		Waist		Hip & Leg		Basic		Basic		Basic		Basic													
イントラ未確定		asuka		mai.h		sachi.s		sachi.s		sachi.s		sachi.s													

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16					
日	月	火	水	木	金	土	日					
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close					
		Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		Basic 🍌	Basic 🍌						
		mai.h	mai.h		イントラ未確定	sachi.s						
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30						
		Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Back & Arm 🍌						
		asuka	sachi.s		Rina.i	mai.h						
		14:30 ~ 15:30	close		close	14:30 ~ 15:30						
		Basic 🍌				Hip & Leg 🍌						
		sachi.s				sachi.s						
		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30						
		Waist 🍌				Basic 🍌						
		asuka				イントラ未確定						
		close	close		close	close		close	close			
										18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
										Waist 🍌	Hip & Leg 🍌	Hip & Leg 🍌
										asuka	sachi.s	mai.h
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30								
Back & Arm 🍌	Basic 🍌			Basic 🍌								
mai.h	mai.h	sachi.s										

pilatesK 四街道		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/10 更新				
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24					
月	火	水	木	金	土	日	月					
close	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 MIRAI.T 12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 mai.h	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 asuka 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌱 mai.h	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 minori.T 12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌱 mai.h	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 イントラ未確定 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌱 sachi.s 14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌱 mai.h 16:30 ~ 17:30 Basic 🌱 sachi.s	close	close					
	close	close		close	close			close				
									18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 kayoko.t 20:30 ~ 21:30 Basic 🌱 イントラ未確定	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 イントラ未確定 20:30 ~ 21:30 Waist 🌱 MIRAI.T	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 イントラ未確定 20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🌱 mai.h	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 sachi.s 20:30 ~ 21:30 Waist 🌱 Reiko.R

pilatesK 四街道		【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール											
08/25		08/26		08/27		08/28		08/29		08/30		08/31	
火		水		木		金		土		日		月	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		close	
Basic 🌱		Back & Arm 🌱				Basic 🌱		Hip & Leg 🌱					
asuka		asuka				mai.h		sachi.s					
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30				12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30					
Waist 🌱		Basic 🌱				Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱					
Reiko.R		sachi.s				MIRAI.T		Rina.i					
		close				close		14:30 ~ 15:30					
								Basic 🌱					
								mai.h					
								16:30 ~ 17:30					
				Hip & Leg 🌱									
						sachi.s		close					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00							
										Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	
										sachi.s		Reiko.R	
										20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	
Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		Back & Arm 🌱							
Reiko.R		asuka		イントラ未確定		MIRAI.T							

🌱 : 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時間前を切つて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。