

pilatesK		杉ヶ崎卓店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2026/07/21 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			
Basic 🍌				Shape up waist		Back & Arm 🍌		Pilates Cardio				Hip & Leg 🍌		Waist 🍌			
Satomi.N				未定		Moeka.M		Leika.K				Leika.K		Kasumi.S			
12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30			
Pilates Cardio				Back & Arm 🍌		Release&Strength		Back & Arm 🍌				Back & Arm 🍌		Shape up waist			
Leika.K				Moeka.M		Satomi.N		Moeka.M				Moeka.M		Kasumi.S			
close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close		Pilates Cardio	
				Basic 🍌		Back & Arm 🍌		Pre Basic 🍌				Pilates Cardio					
				Satomi.N		Moeka.M		Leika.K				Leika.K					
				close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close				close	
		Basic 🍌				Back & Arm 🍌											
		Satomi.N				Moeka.M											
		17:30 ~ 18:30															
		Waist 🍌															
		Satomi.N								18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
		Hip & Leg 🍌		Pre Basic 🍌		Back & Arm 🍌						Pilates Barre				Pilates Cardio	
Leika.K		Satomi.N		Moeka.M						Kasumi.S		Leika.K					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Release&Strength		Back & Arm 🍌		Pilates Cardio						Shape up waist		Basic 🍌					
Satomi.N		Moeka.M		Leika.K						未定		Satomi.N					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Pre Basic 🍌		Body Balance		Hip & Leg 🍌						Pre Basic 🍌		Hip & Leg 🍌					
Leika.K		Satomi.N		Leika.K						Kasumi.S		Leika.K					

pilatesK 杉ヶ崎卓店		【 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	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Basic 🏊	
	Leika.K	Satomi.N	Leika.K		Satomi.N	Saki.n	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Body Balance	Pilates Barre	Basic 🏊		Shape up waist	Waist 🏊	
	Kasumi.S	Saki.n	Satomi.N		Kasumi.S	Satomi.N	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	Hip & Leg 🏊	Body Balance	Pilates Cardio		Release&Strength		
	Leika.K	Satomi.N	Leika.K		Satomi.N		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Hip & Leg 🏊	Release&Strength				
		Saki.n	Satomi.N				
		close	close				
	Pre Basic 🏊						
	Satomi.N						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00		
Waist 🏊	Waist 🏊	Waist 🏊		Body Balance	Hip & Leg 🏊		
Yukina.K	Kasumi.S	Saki.n		Kasumi.S	Leika.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Body Balance	Pilates Barre	Back & Arm 🏊		Back & Arm 🏊	Waist 🏊		
Yukina.K	Kasumi.S	Moeka.M		Moeka.M	Kasumi.S		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🏊	Back & Arm 🏊	Pilates Barre		Pre Basic 🏊	Pilates Cardio		
Moeka.M	Moeka.M	Saki.n		Kasumi.S	Leika.K		

 : 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。

pilatesK 刈羽岐阜店		【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール						2026/07/21 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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30			
Pilates Barre		Release&Strength		Back & Arm 🌱				Waist 🌱		Body Balance				Waist 🌱			
Kasumi.S		Satomi.N		Moeka.M				Kasumi.S		Kasumi.S				Satomi.N			
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00			
Back & Arm 🌱		Shape up waist		Hip & Leg 🌱				Back & Arm 🌱		Basic 🌱				Body Balance			
Moeka.M		Kasumi.S		Saki.n				Moeka.M		Saki.n				Satomi.N			
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30			
Waist 🌱		Back & Arm 🌱		Release&Strength				Pre Basic 🌱						Back & Arm 🌱			
Kasumi.S		Moeka.M		Satomi.N				Kasumi.S						N.Ami			
close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close						close		close	
		Pre Basic 🌱		Basic 🌱													
		Satomi.N		Saki.n													
		close															
17:30 ~ 18:30																	
Body Balance																	
Kasumi.S																	
18:00 ~ 19:00		close		close				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Basic 🌱								Pilates Barre		Back & Arm 🌱		Pilates Cardio		Hip & Leg 🌱			
Satomi.N								Saki.n		Moeka.M		Mami.I		Saki.n			
19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Pilates Cardio								Basic 🌱		Pre Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Release&Strength			
Leika.K								Satomi.N		Satomi.N		Moeka.M		Satomi.N			
21:00 ~ 22:00								21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Shape up waist								Hip & Leg 🌱		Release&Strength		Pre Basic 🌱		Basic 🌱			
未定								Saki.n		Satomi.N		Mami.I		Saki.n			

pilatesK 刈羽岐阜店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Body Balance	Hip & Leg 🌱		Pilates Barre	Jump to burn		Basic 🌱	
Satomi.N	Satomi.N		Saki.n	Yukina.K		Saki.n	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🌱	Release&Strength		Basic 🌱	Waist 🌱		Back & Arm 🌱	
Moeka.M	Satomi.N		未定	Yukina.K		Moeka.M	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Basic 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱			Waist 🌱	
Satomi.N	Yukina.K		Saki.n			Saki.n	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
Back & Arm 🌱	Waist 🌱						
Moeka.M	Yukina.K						
close	close						
17:30 ~ 18:30							
Waist 🌱							
Satomi.N							
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Body Balance	Pre Basic 🌱	
			未定	Saki.n	Satomi.N	Satomi.N	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	
			Moeka.M	Saki.n	Saki.n	Saki.n	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist 🌱			Back & Arm 🌱	Shape up waist	Release&Strength		
Saki.n			Moeka.M	未定	Satomi.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。