

pilatesK

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

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

pilatesK

【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
jump to burn		Pre Basic	Back & Spine		jump to burn	Basic	Back & Arm	
mao,F		Mizuki,O	mao,F		mao,F	Seina,N	Anon,F	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm		Shape up waist	Beauty Conditioning		Basic	Hip & Leg	Waist	
Anon,F		Ami,J	Ami,J		Seina,N	mao,F	mao,F	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Hip & Leg		Basic			Hip & Leg	Shape up waist	Basic	
mao,F		Seina,N			mao,F	Ami,J	Seina,N	
16:30 ~		15:00 ~ 16:00			Close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Back & Arm		Pilates Barre				Back & Arm	jump to burn	
Anon,F		Mizuki,O				Anon,F	mao,F	
Close		Close				Close	Close	Close
Close	Close	Close	Close	Close				
Close	Close	Close	Close	Close				
Close	Close	Close	Close	Close				
Close	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時間前迄にお願ひしております。

・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

【 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 Hip & Leg 🏋️	10:30 ~ 11:30 Basic 🏋️	Close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 🏋️	10:30 ~ 11:30 Body Balance	10:30 ~ 11:30 Basic 🏋️	Close		
	mao,F	Seina,N		Ami,J	Ami,J	Anon,F			
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic 🏋️	12:30 ~ 13:30 Back & Spine		12:00 ~ 13:00 Basic 🏋️	12:00 ~ 13:00 Waist 🏋️	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🏋️			
	Mizuki,O	mao,F		Seina,N	Seina,N	mao,F			
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🏋️	Close		13:30 ~ 14:30 Body Balance	13:30 ~ 14:30 Basic 🏋️	14:30 ~ 15:30 Shape up waist			
	Anon,F			Ami,J	Anon,F	Ami,J			
	Close			Close	Close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🏋️		16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🏋️	
						mao,F		Anon,F	
						Close		Close	
									17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🏋️
									Anon,F
	18:00 ~ 19:00 Basic 🏋️			18:00 ~ 19:00 Body Balance	18:00 ~ 19:00 Back & Spine	18:00 ~ 19:00 Basic 🏋️		Close	
	Anon,F			Ami,J	mao,F	Anon,F			
	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout			19:30 ~ 20:30 Waist 🏋️	19:30 ~ 20:30 Basic 🏋️	19:30 ~ 20:30 Waist 🏋️			
	Mizuki,O			Ami,J	Seina,N	Seina,N			
	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning 🏋️	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🏋️		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🏋️	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🏋️				
	Ami,J	Anon,F		mao,F	Anon,F				

pilatesK

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

🌱: 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。