

pilatesK

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

2026/07/24

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							
Back & Arm 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️		Hip & Leg 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️							
Anon.F	mao,F		mao,F	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							
Body Balance	Basic 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️		Beauty Conditioning 🏋️‍♀️	Back & Spine							
Ami,J	Akari,O		Anon.F	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							
Beauty Conditioning 🏋️‍♀️	jump to burn		Hip & Leg 🏋️‍♀️			Back & Spine	Body Balance							
Ami,J	mao,F		mao,F			mao,F	Ami,J							
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		Close			Close	15:00 ~ 16:00							
Back & Arm 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️						Pre Basic 🏋️‍♀️							
Anon.F	Akari,O						Mizuki,O							
Close	Close						17:30 ~ 18:30							
17:30 ~ 18:30							Pilates Barre							
Pre Basic 🏋️‍♀️							Mizuki,O							
Mizuki,O							Close							
Close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								
			Pilates Barre	Waist 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	Shape up waist								
			Mizuki,O	mao,F	Ami,J	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	Mizuki,O	Anon.F	mao,F								
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
			Pre Basic 🏋️‍♀️	Pilates Barre	Body Balance	Back & Arm 🏋️‍♀️								
			Mizuki,O	Mizuki,O	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		Body Balance	Basic	Back & Arm	
mao,F		Mizuki,O	mao,F		Ami,J	mao,F	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	Basic		Back & Arm	Hip & Leg	Waist	
Anon,F		Ami,J	mao,F		Anon,F	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			Waist	Shape up waist	Back & Arm	
mao,F		Ami,J			Ami,J	Ami,J	Anon,F	
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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Close		
			Beauty Conditioning	Waist	Back & Spine			
			Ami,J	Ami,J	mao,F			
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Waist	jump to burn	Back & Arm			
			Ami,J	mao,F	Anon,F			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Close					
Back & Arm	Beauty Conditioning	Hip & Leg						
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。

pilatesK

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/24 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 mao,F	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Anon,F	Close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Ami,J	10:30 ~ 11:30 Body Balance Ami,J	10:30 ~ 11:30 Basic Ami,J	Close				
	12:00 ~ 13:00 Basic mao,F	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg mao,F		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mizuki,O	12:00 ~ 13:00 Waist mao,F	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg mao,F					
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Anon,F	Close		13:30 ~ 14:30 Body Balance Ami,J	13:30 ~ 14:30 Basic Ami,J	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Ami,J					
	Close			Close	Close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg mao,F		16:30 ~ 17:30 Back & Arm mao,F			
						Close		Close	Close		
						17:30 ~ 18:30 Back & Arm Anon,F					
						Close		Close	Close	Close	Close
	18:00 ~ 19:00 Waist Ami,J	18:00 ~ 19:00 Body Balance Ami,J		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Anon,F	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mizuki,O						
	19:30 ~ 20:30 jump to burn mao,F	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Anon,F		19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Mizuki,O	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Mizuki,O						
	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Ami,J	21:00 ~ 22:00 Waist Ami,J		21:00 ~ 22:00 Basic mao,F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 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	Ami,J		Mizuki,O	mao,F	Mizuki,O	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm	Pre Basic		Back & Arm	Pilates Barre	Beauty Conditioning	
Anon,F	Mizuki,O		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	Pre Basic	
mao,F			Mizuki,O	mao,F	Mizuki,O	
Close			Close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
				Back & Arm	Body Balance	
				Anon,F	Ami,J	
				Close	Close	
17:30 ~ 18:30						
jump to burn						
Mizuki,O						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Close	Close	
Basic	Back & Arm	Basic	Waist			
Ami,J	Anon,F	Ami,J	mao,F			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm	jump to burn	Back & Arm	Beauty Conditioning			
Anon,F	mao,F	Anon,F	Ami,J			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Body Balance	Basic	Beauty Conditioning	Back & Spine			
Ami,J	mao,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。