

pilatesK

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

2026/08/14 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
Close							

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

🌱 : 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

2026/08/14 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	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close
	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊		Beauty Conditioning 🏊	Body Balance	Basic 🏊	
	Akari,O	Anon,F		Akari,O	Ami,J	Ami,J	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Pre Basic 🏊	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊	
	mao,F	mao,F		Mizuki,O	mao,F	mao,F	
	13:30 ~ 14:30	Close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Back & Arm 🏊			Body Balance	Basic 🏊	Shape up waist	
	Anon,F			Ami,J	Akari,O	Ami,J	
	Close			Close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	
					mao,F	mao,F	
					Close	Close	
					17:30 ~ 18:30		
		Back & Arm 🏊					
	Anon,F						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Close	
	Waist 🏊	Body Balance		Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊		
Ami,J	Ami,J	Anon,F	Akari,O				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
jump to burn	Back & Arm 🏊	Pilates Workout	Pilates Barre				
mao,F	Anon,F	Mizuki,O	Mizuki,O				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Close			
Beauty Conditioning 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊				
Ami,J	Akari,O	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 🏊		jump to burn			
mao,F		Ami,J				Mizuki,O		mao,F		Akari,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		Back & Arm 🏊		Pre Basic 🏊			
Akari,O						Mizuki,O		Anon,F		Mizuki,O			
Close						Close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30			
				Waist 🏊				Back & Arm 🏊					
				Akari,O				Anon,F					
				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					
Basic 🏊		Back & Arm 🏊		Basic 🏊		Waist 🏊							
Ami,J		Anon,F		mao,F		mao,F							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊		Beauty Conditioning 🏊							
Anon,F		Akari,O		Anon,F		Ami,J							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Close		Close			
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。