

pilatesK ちはら台		【 07/01 ~ 07/08 】			スケジュール		2026/07/16 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 🍌		jump to burn	Release&Strength	Back & Arm 🍌		Shape up waist	Beauty Conditioning 🍌	
Reiko.R		MIRAI.T	asuka	Rina.I		asuka	MIRAI.T	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg 🍌		Back & Arm 🍌	Waist 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Back & Arm 🍌	jump to burn	
Reiko.R		Rina.I	MIRAI.T	MIRAI.T		Rina.I	MIRAI.T	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close
		Waist 🍌	Back & Arm 🍌	jump to burn		Release&Strength		
		MIRAI.T	Rina.I	MIRAI.T		asuka		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Pre Basic 🍌	Back & Arm 🍌				
			asuka	Rina.I				
			17:30 ~ 18:30					
		Beauty Conditioning 🍌						
		MIRAI.T						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		
Body Balance	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Waist 🍌	Pre Basic 🍌				
asuka	Reiko.R	Reiko.R	MIRAI.T	asuka				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Waist 🍌	Advance	Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌				
MIRAI.T	asuka	Reiko.R	MIRAI.T	Rina.I				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Pre Basic 🍌	Waist 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌	Advance				
asuka	Reiko.R	MIRAI.T			Rina.I	asuka		

pilatesK ちはら台		【 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
	Waist 🇯🇵	jump to burn	Hip & Leg 🇯🇵		Beauty Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵	
	MIRAI.T	MIRAI.T	Reiko.R		MIRAI.T	asuka	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Body Balance	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Advance	Shape up waist	
	asuka	Reiko.R	Rina.I		asuka	asuka	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	jump to burn	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵		
	MIRAI.T	MIRAI.T	Reiko.R		asuka		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵				
		Rina.I	Reiko.R				
		17:30 ~ 18:30	close				
	Hip & Leg 🇯🇵						
	Reiko.R						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵				jump to burn	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵
Rina.I	Reiko.R				MIRAI.T	Rina.I	Reiko.R
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵				Back & Arm 🇯🇵	jump to burn	Waist 🇯🇵
asuka	Reiko.R				Rina.I	MIRAI.T	MIRAI.T
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Beauty Conditioning 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵				Waist 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵
asuka	Rina.I				MIRAI.T	MIRAI.T	Reiko.R

🟢：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週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。

pilatesK ちはら台		【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール						2026/07/16 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic 🌱		Body Balance		Back & Arm 🌱				jump to burn		Waist 🌱				Beauty Conditioning 🌱	
asuka		Mii		Rina.I				MIRAI.T		MIRAI.T				MIRAI.T	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🌱		Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱				Basic 🌱		Advance				Waist 🌱	
Reiko.R		Reiko.R		asuka				Reiko.R		asuka				MIRAI.T	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Shape up waist		Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱				Hip & Leg 🌱						Basic 🌱	
asuka		Rina.I		Rina.I				Reiko.R						Reiko.R	
close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close		close		close		close		close	
		Basic 🌱		Body Balance											
		Reiko.R		asuka											
		17:30 ~ 18:30													
		Waist 🌱													
Mii															
18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Beauty Conditioning 🌱								Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱		jump to burn		Back & Arm 🌱	
MIRAI.T								Rina.I		Reiko.R		Mii		Rina.I	
19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Basic 🌱								Shape up waist		Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	
Reiko.R								asuka		Reiko.R		Rina.I		Reiko.R	
21:00 ~ 22:00								21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Waist 🌱								Release&Strength		Back & Arm 🌱		Advance		Back & Arm 🌱	
MIRAI.T								asuka		Rina.I		Mii		Rina.I	

pilatesK ちはら台		【 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		
Release&Strength	Shape up waist		Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱		
asuka	Mii		Rina.I	Rina.I		未定		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Waist 🌱	jump to burn		Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱		
MIRAI.T	MIRAI.T		MIRAI.T	未定		Reiko.R		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30		
Pre Basic 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱			Back & Arm 🌱		
asuka	Mii		未定			Rina.I		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close		
jump to burn	Waist 🌱							
MIRAI.T	MIRAI.T							
17:30 ~ 18:30	close							
Beauty Conditioning 🌱								
close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Waist 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		
	MIRAI.T		MIRAI.T	Reiko.R	Reiko.R			
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Hip & Leg 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱	jump to burn			
	Reiko.R		MIRAI.T	MIRAI.T	MIRAI.T			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱			
未定	Rina.I	MIRAI.T	未定					

🌱 : 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。