

pilatesK ちはら台		【 08/17 ~ 08/24 】				スケジュール		2026/07/11	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						
	Pre Basic 🌈	Hip & Leg 🌈		Advance	Pre Basic 🌈	Hip & Leg 🌈							
	asuka	Reiko.R		asuka	asuka	Reiko.R							
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30							
	Hip & Leg 🌈	Body Balance		Release&Strength	jump to burn	Back & Arm 🌈							
	Reiko.R	Reiko.R		asuka	MIRAI.T	mai.h							
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30							
	Release&Strength			Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	Basic 🌈							
	asuka			未定	Reiko.R	未定							
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30					
						Waist 🌈		Body Balance					
						Rina.I		mai.h					
						17:30 ~ 18:30		Beauty Conditioning 🌈	MIRAI.T	close	close		
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
	Waist 🌈	Basic 🌈		Shape up waist	Back & Arm 🌈								
Rina.I	未定	Kayoko.T	MIRAI.T										
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30										
Basic 🌈	Back & Arm 🌈	Body Balance	Waist 🌈										
Reiko.R	Rina.I	Reiko.R	Rina.I										
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00										
Back & Arm 🌈	Waist 🌈	jump to burn	Beauty Conditioning 🌈										
Rina.I	Rina.I	Kayoko.T	MIRAI.T										

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