

pilatesK 刈薙宮店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/11 更新							
09/01		09/02		09/03		09/04		09/05		09/06		09/07		09/08	
火		水		木		金		土		日		月		火	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Waist 🇯🇵		Body Balance				Shape up waist		Hip & Leg 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵				Pilates Cardio	
Shiori.H		Shiori.H				yuki.H		Shiori.H		yuki.H				yuki.H	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Pre Basic 🇯🇵		Basic 🇯🇵				Basic 🇯🇵		Pilates Workout		Release&Strength				Waist 🇯🇵	
yuki.H		kotono.C				MIO.N		kotono.C		MIO.N				ruka.u	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
jump to burn		Hip & Leg 🇯🇵				Back & Spine		Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵				Pre Basic 🇯🇵	
Shiori.H		Shiori.H				yuki.H		ruka.u		MIO.N				yuki.H	
close		close				close		close		15:00 ~ 16:00				16:30 ~ 17:30	
				Body Balance						Shape up waist					
				Shiori.H						yuki.H					
				16:30 ~ 17:30						close					
				Waist 🇯🇵											
				ruka.u											
18:00 ~ 19:00															
Back & Arm 🇯🇵		close		close											
kotono.C															
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30									
Beauty Conditioning 🇯🇵						Waist 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵					
MIO.N		MIO.N		yuki.H		MIO.N		close		MIO.N		19:00 ~ 20:00			
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00				Back & Arm 🇯🇵					
Pilates Workout		Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵		Waist 🇯🇵				kotono.C					
kotono.C		Shiori.H		kotono.C		ruka.u				20:30 ~ 21:30					
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		close		close		close		20:30 ~ 21:30	
Back & Arm 🇯🇵		Release&Strength		Pilates Barre		jump to burn								jump to burn	
MIO.N		MIO.N		Shiori.H		MIO.N								MIO.N	

pilatesK 刈薙宮店		【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール					
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊
yuki.H		ruka.u	kotono.C	ruka.u	MIO.N	Shiori.H	kotono.C
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Release&Strength		jump to burn	Back & Arm 🏊	Back & Spine	Basic 🏊	Pilates Workout	Pilates Barre
MIO.N		Shiori.H	Shiori.H	yuki.H	ruka.u	kotono.C	ruka.u
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
Back & Arm 🏊		Beauty Conditioning 🏊	Pilates Cardio	Pre Basic 🏊	jump to burn	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊
MIO.N		ruka.u	yuki.H	yuki.H	MIO.N	Shiori.H	kotono.C
close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
	Basic 🏊			Pilates Barre			
	kotono.C			ruka.u			
	16:30 ~ 17:30						
	Shape up waist						
	yuki.H						
	18:00 ~ 19:00						
Hip & Leg 🏊							
Shiori.H							
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Pilates Barre	Basic 🏊	Back & Arm 🏊			Pre Basic 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊
Shiori.H	Shiori.H	kotono.C			yuki.H	MIO.N	Shiori.H
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Basic 🏊	jump to burn	Basic 🏊			Pilates Barre	Basic 🏊	jump to burn
ruka.u	kotono.C	Shiori.H			ruka.u	kotono.C	MIO.N
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Body Balance	Hip & Leg 🏊	Pilates Workout		Pilates Cardio	Release&Strength	Shape up waist	
Shiori.H	Shiori.H	kotono.C		yuki.H	MIO.N	yuki.H	

：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。

pilatesK 刈薙宮店

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/11 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength	10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Shape up waist	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio	10:30 ~ 11:30 Back & Spine	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	close
	MIO.N	kotono.C	yuki.H	yuki.H	yuki.H	Shiori.H	
	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning	12:30 ~ 13:30 Basic	12:00 ~ 13:00 Waist	12:00 ~ 13:00 Basic	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout	
	yuki.H	ruka.u	MIO.N	ruka.u	ruka.u	kotono.C	
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg	13:30 ~ 14:30 Back & Arm	14:30 ~ 15:30 Back & Spine	13:30 ~ 14:30 Basic	13:30 ~ 14:30 Back & Arm	13:30 ~ 14:30 Basic	
	MIO.N	Shiori.H	yuki.H	kotono.C	Shiori.H	ruka.u	
	close	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre	15:00 ~ 16:00 Shape up waist	15:00 ~ 16:00 jump to burn	
		kotono.C	MIO.N	ruka.u	yuki.H	Shiori.H	
		16:30 ~ 17:30 Basic	close	16:30 ~ 17:30 Pre Basic	16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning	16:30 ~ 17:30 Waist	
		ruka.u		yuki.H	ruka.u	kotono.C	
		18:00 ~ 19:00 Body Balance		18:00 ~ 19:00 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Body Balance	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre	
		Shiori.H		kotono.C	Shiori.H	ruka.u	
	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio	17:30 ~ 18:30 Basic	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Basic	
	yuki.H	Shiori.H				MIO.N	
	19:00 ~ 20:00 Basic	19:00 ~ 20:00 Beauty Conditioning				19:00 ~ 20:00 Waist	
	kotono.C	MIO.N				kotono.C	
	20:30 ~ 21:30 Back & Spine	20:30 ~ 21:30 Pilates Barre				20:30 ~ 21:30 Release&Strength	
	yuki.H	Shiori.H				MIO.N	

pilatesK 刈薙宮店

【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🌈	Waist 🌈	Hip & Leg 🌈	Body Balance	Pilates Barre	jump to burn
yuki.H	ruka.u	MIO.N	Shiori.H	ruka.u	Shiori.H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Beauty Conditioning 🌈	Basic 🌈	jump to burn	Basic 🌈	Back & Arm 🌈	Basic 🌈
ruka.u	kotono.C	MIO.N	ruka.u	kotono.C	ruka.u
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Cardio	Back & Spine	Back & Arm 🌈	Waist 🌈	Basic 🌈	Hip & Leg 🌈
yuki.H	yuki.H	Shiori.H	Shiori.H	ruka.u	Shiori.H
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close
	Basic 🌈	Waist 🌈			
	ruka.u	MIO.N			
	16:30 ~ 17:30	close			
	Shape up waist				
	yuki.H				
18:00 ~ 19:00					
Pilates Workout					
kotono.C	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Hip & Leg 🌈			jump to burn	Back & Spine	Shape up waist
MIO.N			MIO.N	yuki.H	yuki.H
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Back & Arm 🌈			Beauty Conditioning 🌈	Basic 🌈	Back & Arm 🌈
Shiori.H			ruka.u	kotono.C	kotono.C
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
jump to burn	Hip & Leg 🌈	Pilates Cardio	Release&Strength		
MIO.N	MIO.N	yuki.H	MIO.N		

🌱 : 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。