

pilatesK

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

2026/07/15

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	
Basic	Back & Arm		Hip & Leg	Back & Arm		Waist	Hip & Leg	
Karin.W	Hanaka. k		SAKI.M	Yuzuka.A		Karin.W	Suzu. i	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm	Basic		Back & Arm	Basic		Hip & Leg	Waist	
Yuzuka.A	SAKI.M		Mei.K	SAKI.M		Karin.W	Karin.W	
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		close	close		close	close	14:30 ~ 15:30
Waist	Hip & Leg							Back & Arm
Karin.W	Karin.W							Mei.K
Close	Close							Close
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00							17:00 ~ 18:00
Hip & Leg	Waist							Basic
SAKI.M	Karin.W							Suzu. i
close	close							close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close			
Basic	Waist	Hip & Leg	Back & Arm					
SAKI.M	Suzu. i	aika.K	Hanaka. k					
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00					
Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm	Basic					
Mei.K	Mei.K	Yuzuka.A	Karin.W					

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							
Basic		Back & Arm	Waist		Back & Arm	Basic	Waist							
Karin.W		Yuzuka.A	Karin.W		Yuzuka.A	Mei.K	Karin.W							
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30						
Back & Arm		Hip & Leg	Back & Arm		Waist	Back & Arm	Basic							
Hanaka.k		Karin.W	Hanaka.k		Karin.W	Yuzuka.A	Mei.K							
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close		close	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30						
Waist		Basic					Waist	Hip & Leg						
Karin.W		Karin.W					Karin.W	aika.K						
Close		Close					Close	Close						
17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00					17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00						
Hip & Leg		Back & Arm					Hip & Leg	Waist						
Karin.W		Hanaka.k					Karin.W	Karin.W						
close		close					close	close	close	close	close			
												17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
												Basic	Waist	Basic
	Karin.W		aika.K	Karin.W										
	20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00										
	Hip & Leg		Basic	Hip & Leg										
Karin.W	aika.K	Karin.W												

🟢：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

2026/07/15 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 🌈 Karin.W	10:30 ~ 11:30 Waist 🌈 Karin.W	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🌈 aika.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌈 aika.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🌈 Yuzuka.A	close
	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌈 Yuzuka.A	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌈 Karin.W		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌈 aika.K	12:30 ~ 13:30 Waist 🌈 aika.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌈 Mei.K	
	close	close		close	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌈 Mei.K	14:30 ~ 15:30 Basic 🌈 Mei.K	
					Close	Close	
					17:00 ~ 18:00 Basic 🌈 Mei.K	17:00 ~ 18:00 Back & Arm 🌈 Yuzuka.A	
					close	close	
	17:30 ~ 18:30 Basic 🌈 Yuzuka.A	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌈 Mei.K		17:30 ~ 18:30 Basic 🌈 Mei.K			
	20:00 ~ 21:00 Waist 🌈 Karin.W	20:00 ~ 21:00 Basic 🌈 Yuzuka.A		20:00 ~ 21:00 Hip & Leg 🌈 aika.K			

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 & Arm 🌈	Waist 🌈		Basic 🌈	Back & Arm 🌈	Basic 🌈	
Yuzuka.A	Suzu. i		Mei.K	Hanaka. k	Yuzuka.A	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Basic 🌈	Hip & Leg 🌈		Waist 🌈	Basic 🌈	Back & Arm 🌈	
Hanaka. k	Suzu. i		Suzu. i	Mei.K	Himari.A	
close	close		close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
				Back & Arm 🌈	Basic 🌈	
				Mei.K	Himari.A	
				Close	Close	
		17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00		
		Basic 🌈		Back & Arm 🌈		
Hanaka. k	Yuzuka.A	close	close			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Back & Arm 🌈	Basic 🌈			Back & Arm 🌈	Hip & Leg 🌈	
Hanaka. k	Hanaka. k			Yuzuka.A	aika.K	
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			
Basic 🌈	Back & Arm 🌈	Basic 🌈	Waist 🌈			
Mei.K	Yuzuka.A	Hanaka. k	aika.K			

🌈 : 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。