

スケジュール

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		Hip&Leg				Waist		Waist				Back&Arm		Waist											
Rio.t		sakurako.K				Rina.A		Rina.A				tsubaki.y		Rina.A											
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30				12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30				12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30											
Waist		Back&Arm				Basic		Back&Arm				Pre Basic		Basic											
Rina.A		tsubaki.y				Rio.t		Kia				Kia		Rio.t											
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30				close		close				close		close		14:30 ~ 15:30									
Back&Arm		Basic														Hip&Leg									
tsubaki.y		Rio.t														sakurako.K									
close		16:30 ~ 17:30														close									
17:00 ~ 18:00		Pre Basic		close		close		close		close		17:00 ~ 18:00													
Basic		sakurako.K										Back&Arm													
Rio.t												Rina.A													
close		close										close		close		close									
																		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
																		Pre Basic		Waist		Back&Arm		Hip&Leg	
																		sakurako.K		Rio.t		tsubaki.y		kia	
																		20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00	
																		Hip&Leg		Pre Basic		Pre Basic		Waist	
sakurako.K		sakurako.K										sakurako.K		Airi.F											

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		
Pre Basic		Pre Basic	Hip&Leg		Pre Basic	Basic	Waist		
Kia		sakurako.K	Kiho.H		Kia	Rio.t	Kia		
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	
Waist		Back&Arm	Pre Basic		Back&Arm	Hip&Leg	Basic		
Rio.t		tsubaki.y	sakurako.K		tsubaki.y	tsubaki.y	sakurako.K		
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close		close	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Hip&Leg		Hip&Leg					Waist	Back&Arm	
sakurako.K		Kia					Rio.t	Kia	
16:30 ~ 17:30		close					close	16:30 ~ 17:30	
Basic		close	close		close	close	Pre Basic	close	
Kia							close		Pre Basic
close							17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00
							Basic		Pre Basic
							Kia		Kia
							close		close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close						
Back&Arm	Basic	Basic	close						
tsubaki.y	Airi.F	sakurako.K							
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00							
Waist	Back&Arm	Waist							
Kia	tsubaki.y	Rio.t							

※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 Waist Rio.t	10:30 ~ 11:30 Back&Arm tsubaki.y	close	10:30 ~ 11:30 Basic Rio.t	10:30 ~ 11:30 Pre Basic sakurako.K	10:30 ~ 11:30 Basic Kia	close		
	12:30 ~ 13:30 Pre Basic sakurako.K	12:30 ~ 13:30 Basic Rio.t		12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Kiho.H	12:30 ~ 13:30 Back&Arm tsubaki.y	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg tsubaki.y			
	close	close		close	14:30 ~ 15:30 Basic Rio.t	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Kia			
					close	16:30 ~ 17:30 Waist Rio.t			
						close			
					17:00 ~ 18:00 Waist Rio.t				
					close				
								close	
									close
	18:00 ~ 19:00 Basic sakurako.K	18:00 ~ 19:00 Waist sakurako.K		18:00 ~ 19:00 Back&Arm Kia	18:00 ~ 19:00 Basic Kiho.H				
	20:00 ~ 21:00 Hip&Leg Kiho.H	20:00 ~ 21:00 Pre Basic Kia		20:00 ~ 21:00 Pre Basic sakurako.K	20:00 ~ 21:00 Back&Arm tsubaki.y				

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
Hip&Leg	Basic		Hip&Leg	Waist	Hip&Leg	
Kia	Airi.F		tsubaki.y	Kia	ema.K	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Waist	Waist		Pre Basic	Hip&Leg	Back&Arm	
sakurako.K	Kia		Kia	tsubaki.y	Kia	
close	close		close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
				Back&Arm	Basic	
				Kia	ema.K	
				close	16:30 ~ 17:30	
		Pre Basic		close		
		sakurako.K				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	
Basic	Basic	Waist	Hip&Leg			
Rio.t	Airi.F	Rio.t	tsubaki.y			
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			
Hip&Leg	Back&Arm	Basic	Basic			
tsubaki.y	tsubaki.y	sakurako.K	Rio.t			

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願しております。
・レッスン開始時刻1時間前迄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。