

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist	Back & Spine	Release&Strength	Hip & Leg	jump to burn		Back & Arm	Hip Punch	
Miho.Y	Lin	syuri.i	Aiko	Aiko		Aoi.h	Aiko	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Beauty Conditioning	Hip & Leg	Waist	Shape up waist	Back & Arm		Basic	Back & Arm	
ruka.u	Lin	Miho.Y	syuri.i	Aoi.h		ruka.u	Aoi.h	
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	
Basic	Waist	Pilates Cardio	Basic	Body Balance		Beauty Conditioning	Hip & Leg	
ruka.u	ruka.u	syuri.i	ruka.u	Lin		ruka.u	Lin	
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close	close
	Back & Arm		jump to burn	Pilates Barre		Waist		
	Aoi.h		Aiko	Aiko		Miho.Y		
	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
Release&Strength		Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm				
syuri.i		Aoi.h	Aoi.h	Aoi.h				
close	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	
	Basic		Hip & Leg	Hip & Leg				
ruka.u	Lin	ruka.u	Lin	Lin	ruka.u	ruka.u		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip Punch	jump to burn	Body Balance	Waist		Pilates Cardio	Waist		
syuri.i	Aiko	Lin	Miho.Y		syuri.i	ruka.u		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pilates Workout	Back & Arm	Pre Basic		Waist	Pilates Cardio			
Aiko	Aoi.h	Lin		Miho.Y	syuri.i			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Reset Flow	Pre Basic	Back & Arm		Release&Strength	Basic			
syuri.i	Aiko	Aoi.h	syuri.i	ruka.u	syuri.i	Miho.Y	Miho.Y	

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
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
Back & Arm	Pre Basic	Waist	Beauty Conditioning	Reset Flow	Pre Basic	Pilates Cardio	Shape up waist
Aoi.h	Lin	Miho.Y	ruka.u	syuri.i	Aiko	syuri.i	syuri.i
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Body Balance	Back & Spine	Reset Flow	Hip Punch	jump to burn	Waist	Basic	Waist
Lin	Lin	syuri.i	syuri.i	Aiko	Miho.Y	ruka.u	ruka.u
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
Basic	Waist	Beauty Conditioning	Pilates Workout	Shape up waist	Basic	Beauty Conditioning	Back & Arm
ruka.u	Miho.Y	ruka.u	Aiko	syuri.i	ruka.u	ruka.u	Aoi.h
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00
Back & Spine		Shape up waist	Release&Strength		Hip & Leg		Basic
Lin		Lin	syuri.i		Aiko		Miho.Y
close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		close
	Hip Punch	Waist	Waist				
	syuri.i	ruka.u	ruka.u				
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close
	Back & Spine	Pre Basic	Pre Basic				
Lin	Lin	Lin	Aiko	Lin	ruka.u	ruka.u	Miho.Y
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pre Basic	Hip & Leg	Basic		Hip & Leg	Basic	Shape up waist	Pilates Barre
Aiko	Aiko	ruka.u		Lin	ruka.u	Lin	Aiko
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Shape up waist	Back & Arm		Back & Arm	Pilates Workout	Waist	jump to burn	
syuri.i	Aoi.h		Aoi.h	Lin	Miho.Y	Aiko	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	Pilates Barre		Body Balance	Back & Arm	Pre Basic	Waist	
Aiko	Aiko	Lin	Aoi.h	Lin	Miho.Y	Miho.Y	

📌 : 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時間前迄にお断りしております。
 ・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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 刈ヶ谷錦糸町店		【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール						2026/07/01 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	
Pilates Barre	Body Balance	Reset Flow	Hip & Leg	Back & Arm	Hip Punch	jump to burn	Basic	
Lin	Lin	syuri.i	Aiko	Aoi.h	syuri.i	Aiko	Miho.Y	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back & Arm	Hip Punch	Hip & Leg	Body Balance	Pilates Barre	Back & Arm	Release&Strength	Hip & Leg	
Aoi.h	syuri.i	Lin	Lin	Aiko	Aoi.h	syuri.i	Aiko	
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	
Back & Spine	Hip & Leg	Shape up waist	Basic	Hip & Leg	Reset Flow	Hip & Leg	Waist	
Lin	Aiko	syuri.i	ruka.u	Aiko	syuri.i	Aiko	ruka.u	
close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	
	Back & Arm	Beauty Conditioning	Pilates Cardio	Beauty Conditioning		Back & Arm		
	Aoi.h	ruka.u	Aiko	ruka.u		Aoi.h		
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
	Pilates Barre	Back & Spine	Shape up waist					
Lin	Lin	Lin						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist	Pilates Workout		Basic	jump to burn	Waist	Reset Flow	Back & Arm	
Miho.Y	Aiko		Miho.Y	Aiko	ruka.u	syuri.i	Aoi.h	
19:30 ~ 20:30	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pre Basic				Waist	Basic	Shape up waist	Hip Punch	
Aiko				ruka.u	Miho.Y	syuri.i	syuri.i	
21:00 ~ 22:00	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
jump to burn				Basic	Beauty Conditioning	Back & Arm	Pilates Workout	
Aiko				Miho.Y	ruka.u	Aoi.h	Lin	

pilatesK 刈ヶ谷錦糸町店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Waist	Back & Arm	Pilates Cardio	Basic	Pilates Cardio	Body Balance	Back & Arm				
Miho.Y	Aoi.h	syuri.i	Miho.Y	Hina.N	Sayoko.k	Aoi.h				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Basic	Waist	Back & Arm	Hip Punch	Shape up waist	Hip & Leg	Basic				
Miho.Y	Miho.Y	ayami.s	syuri.i	Lin	Sayoko.k	syuri.i				
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				
Body Balance	Back & Spine	Waist	Beauty Conditioning	Basic	Back & Arm	Hip Punch				
Lin	Lin	syuri.i	meiko	Hina.N	Aoi.h	syuri.i				
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close				
Release&Strength	Basic		Reset Flow		Basic					
Lin	Miho.Y		syuri.i		Miho.Y					
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30									
Basic	Back & Arm									
Miho.Y	Aoi.h									
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close				
Hip & Leg	Body Balance									
syuri.i	Lin									
19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio	Back & Spine						Pilates Barre	Hip & Leg	Hip Punch	Pre Basic
syuri.i	Lin	Aiko	Aiko	syuri.i	Lin					
close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
		Release&Strength	Back & Arm	Back & Spine	Basic	Pilates Workout				
		Lin	Aoi.h	Lin	Miho.Y	Aiko				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm	jump to burn	Pre Basic	Reset Flow	Waist						
Aoi.h	Aiko	Aiko	syuri.i	Miho.Y						

📌 体験可能レッスン
 ・クラスの曜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時間前迄にお断りしております。
 ・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。