

pilatesK センター北店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/29 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		
Waist	Body Balance		Waist	Beauty Conditioning		Body Balance	Beauty Conditioning		
CHIHANA.K	Nozomi.K		CHIHANA.K	Minami		Nozomi.K	Minami		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Hip Punch	Waist		Basic	Waist		Basic	Waist		
Minami	CHIHANA.K		Kou.S	CHIHANA.K		Kou.S	CHIHANA.K		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic	Shape up waist		Hip Punch			jump to burn	Hip & Leg		
Kou.S	Nozomi.K		Minami			Nozomi.K	Nozomi.K		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Beauty Conditioning	Basic							Hip Punch	
Minami	CHIHANA.K							Minami	
close	close							close	17:30 ~ 18:30
									Body Balance
									Nozomi.K
			close	close	close	close	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg	Pilates Workout						Shape up waist	Pre Basic	
Nozomi.K	Minami						Nozomi.K	Minami	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Reset Flow	Waist						Waist	Hip & Leg	
Minami	CHIHANA.K						CHIHANA.K	Nozomi.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Body Balance	Basic		Hip & Leg	Reset Flow					
Nozomi.K	Kou.S		Nozomi.K	Minami					

pilatesK センター北店		【 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		Basic	Body Balance		Basic	Back & Arm	Shape up waist																	
Kou.S		CHIHANA.K	Nozomi.K		Kou.S	Kou.S	Nozomi.K																	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30																	
jump to burn		Shape up waist	Basic		Beauty Conditioning	Basic	Waist																	
MOMOKA.K		Nozomi.K	Kou.S		Minami	Kou.S	CHIHANA.K																	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30																	
Waist		Waist			Reset Flow	Pilates Workout	Body Balance																	
CHIHANA.K		CHIHANA.K			Minami	Minami	Nozomi.K																	
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30																	
Hip & Leg		jump to burn				Waist	Basic																	
MOMOKA.K		Nozomi.K				CHIHANA.K	CHIHANA.K																	
close		close				close	close	close	close															
										close	close	close	close											
														close	close	close	close							
					close													close	close	close				
																					close	close	close	close
	close	close	close	close																				
						close	close	close	close															
										close	close	close	close											
					close									close	close	close								
																	close	close	close	close				
																					close	close	close	close
close	close	close	close																					
				close		close	close	close																
									close	close	close	close												
					close								close	close	close									
																close	close	close	close					
																				close	close	close	close	
close	close	close	close																					
				close		close	close	close																
									close	close	close	close												
					close								close	close	close									
																close	close	close	close					
																				close	close	close	close	
close	close	close	close																					
				close		close	close	close																
									close	close	close	close												
					close								close	close	close									
																close	close	close	close					
																				close	close	close	close	
close	close	close	close																					
				close		close	close	close																
									close	close	close	close												
					close								close	close	close									
																close	close	close	close					
																				close	close	close	close	
close	close	close	close																					
				close		close	close	close																
									close	close	close	close												
					close								close	close	close									
																close	close	close	close					
																				close	close	close	close	
close	close	close	close																					
				close		close	close	close																
									close	close	close	close												
					close								close	close	close									
																close	close	close	close					
																				close	close	close	close	
close	close	close	close																					
				close		close	close	close																
									close	close	close	close												
					close								close	close	close									
																close	close	close	close					
																				close	close	close	close	
close	close	close	close																					
				close		close	close	close																
									close	close	close	close												
					close								close	close	close									
																close	close	close	close					
																				close	close	close	close	
close	close	close	close																					
				close		close	close	close																
									close	close	close	close												
					close								close	close	close									
																close	close	close	close					
																				close	close	close	close	
close	close	close	close																					
				close		close	close	close																
									close	close	close	close												
					close								close	close	close									
																close	close	close	close					
																				close	close	close	close	
close	close	close	close																					
				close		close	close	close																
									close	close	close	close												
					close								close	close	close									
																close	close	close	close					
																				close	close	close	close	
close	close	close	close																					
				close		close	close	close																
									close	close	close	close												
					close								close	close	close									
																close	close	close	close					
																				close	close	close	close	
close	close	close	close																					
				close		close	close	close																
									close	close	close	close												
					close								close	close	close									
																close	close	close	close					
																				close	close	close	close	
close	close	close	close																					
				close		close	close	close																
									close	close	close	close												
					close								close	close										

・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 時間前までにお申し込みしております。
 ・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 センター北店

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/23 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	
	Reset Flow	Hip Punch		Hip&Leg	Reset Flow	Hip&Leg		
	Minami	Minami		Nozomi.K	Minami	MOMOKA.K		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Hip&Leg	jump to burn		Pilates Workout	Waist	Shape up waist		
	Nozomi.K	Nozomi.K		Minami	CHIHANA.K	Nozomi.K		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Beauty Conditioning			Waist	Hip Punch	Basic		
	Minami			CHIHANA.K	Minami	インストラクター未定		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Basic		jump to burn
						インストラクター未定		MOMOKA.K
		17:30 ~ 18:30				close		
	Waist							
CHIHANA.K								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Waist	Basic	Back&Arm	Basic					
CHIHANA.K	CHIHANA.K	Kou.S	Kou.S					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Shape up waist	Waist	Pre Basic	Beauty Conditioning					
Nozomi.K	CHIHANA.K	Minami	Minami					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic	Back&Arm	Hip Punch	Back&Arm					
CHIHANA.K	Kou.S	Minami	Kou.S					

pilatesK センター北店

【 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	
jump to burn	Basic		Waist	Back & Arm	Basic		
Nozomi.K	インストラクター未定		CHIHANA.K	Sae.M	インストラクター未定		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic	Pilates Workout		Hip Punch	Basic	jump to burn		
インストラクター未定	Minami		Minami	インストラクター未定	Rina.T		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Shape up waist			Basic	Shape up waist	Basic		
Nozomi.K			Kou.S	Nozomi.K	インストラクター未定		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Basic		Hip & Leg
					Sae.M		Rina.T
					17:30 ~ 18:30		close
					Body Balance		
Nozomi.K							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
Basic		Waist	Hip & Leg	Back & Arm			
Kou.S		CHIHANA.K	Nozomi.K	Kou.S			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Waist	Back & Arm	Back & Arm	Body Balance				
CHIHANA.K	Kou.S	Kou.S	Nozomi.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close			
Back & Arm	Basic	jump to burn	Basic				
Kou.S	Kou.S	Nozomi.K	インストラクター未定				

・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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは体験可能レッスンとなります。
※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。