

pilatesK センター北店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/19 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	
Back & Arm 🍷		Basic 🍷				jump to burn		Hip & Leg 🍷		Shape up waist				Basic 🍷	
Kou.S		Kou.S				Nozomi.K		MOMOKA.K		Nozomi.K				risa.I	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
jump to burn		Body Balance				Back & Arm 🍷		Body Balance		Basic 🍷				Pilates Cardio	
Nozomi.K		Nozomi.K				Kou.S		MOMOKA.K		risa.I				Minami	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Basic 🍷						Shape up waist		Basic 🍷		Hip & Leg 🍷				Beauty Conditioning 🍷	
Kou.S						Nozomi.K		risa.I		Nozomi.K				Minami	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Back & Arm 🍷				Body Balance							
				Kou.S				Nozomi.K							
				~											
				17:30 ~ 18:30											
				Basic 🍷											
Kou.S						close		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Style up Pilates		Beauty Conditioning 🍷		Style up Pilates						Reset Flow		Basic 🍷			
Minami		Minami		Minami						Minami		Kou.S			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Basic 🍷		Hip & Leg 🍷		Basic 🍷						Beauty Conditioning 🍷		jump to burn			
risa.I		Nozomi.K		risa.I						Minami		Nozomi.K			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close		close		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Pilates Cardio		Reset Flow		Waist 🍷		Basic 🍷						Back & Arm 🍷			
Minami		Minami		Minami		risa.I						Kou.S			

pilatesK センター北店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Reset Flow		Basic 🍌	Shape up waist	Back & Arm 🍌		Pilates Cardio	Waist 🍌	
Minami		risa.I	Nozomi.K	Kou.S		Minami	CHIHANA.K	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic 🍌		Beauty Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌	jump to burn		Basic 🍌	Back & Arm 🍌	
risa.I		Minami	Kou.S	Nozomi.K		Kou.S	Kou.S	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30	close
		Reset Flow	Style up Pilates	Basic 🍌			Reset Flow	
		Minami	Minami	Kou.S			Minami	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	
			Basic 🍌	Shape up waist				
			risa.I	Nozomi.K				
			🟡 ~ 🟡					
		17:30 ~ 18:30						
		Reset Flow						
		Minami						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Pilates Cardio				Style up Pilates	Basic 🍌	
Nozomi.K	risa.I	Minami				Minami	risa.I	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🍌	Shape up waist	Back & Arm 🍌				Basic 🍌	Reset Flow	
Kou.S	Nozomi.K	Kou.S				risa.I	Minami	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Body Balance	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌				Back & Arm 🍌	jump to burn	
Nozomi.K	Nozomi.K	Kou.S				Kou.S	Nozomi.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

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/19 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Style up Pilates	Hip & Leg 🇯🇵	Reset Flow		Basic 🇯🇵	Pilates Cardio	
	Minami	Haruna.H	Minami		risa.I	Minami	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Basic 🇯🇵	Shape up waist	Waist 🇯🇵		Shape up waist	Basic 🇯🇵	
	risa.I	Nozomi.K	CHIHANA.K		Nozomi.K	risa.I	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Pilates Cardio	Back & Arm 🇯🇵	Body Balance		Waist 🇯🇵	Style up Pilates	
	Minami	Kou.S	Nozomi.K		CHIHANA.K	Minami	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Beauty Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵	
		Haruna.H	Kou.S		Kou.S	CHIHANA.K	
		~			~	~	
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
	Waist 🇯🇵		jump to burn	Basic 🇯🇵			
	CHIHANA.K		Nozomi.K	CHIHANA.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00			
Reset Flow	Hip & Leg 🇯🇵			Hip & Leg 🇯🇵			
Minami	Nozomi.K			Nozomi.K			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			
Body Balance	Waist 🇯🇵			Basic 🇯🇵			
Nozomi.K	CHIHANA.K			Kou.S			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Pre Basic 🇯🇵	Body Balance			jump to burn			
Minami	Nozomi.K			Nozomi.K			

pilatesK センター北店

【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊	jump to burn		Waist 🏊	Hip & Leg 🏊
Minami	Minami	Nozomi.K		CHIHANA.K	Nozomi.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Shape up waist
CHIHANA.K	risa.I	Nozomi.K		risa.I	Nozomi.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Reset Flow	Pilates Cardio	Basic 🏊		Body Balance	
Minami	Minami	risa.I		Nozomi.K	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Waist 🏊	Shape up waist			
	CHIHANA.K	Nozomi.K			
	~				
	17:30 ~ 18:30				
	Back & Arm 🏊				
Kou.S					
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🏊			jump to burn	Waist 🏊	
Kou.S			Nozomi.K	CHIHANA.K	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Body Balance			Basic 🏊	Pilates Cardio	
Nozomi.K			CHIHANA.K	Minami	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic 🏊			Hip & Leg 🏊	Style up Pilates	
Kou.S			Nozomi.K	Minami	

🌱 : 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時間前迄を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。