

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

2026/07/14 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         | Waist               |               | Hip&Leg             | Pre Basic     |       | Waist               | Hip&Leg             |               |               |
| Yasuha.m      | rico.T              |               | rina                | Risa.F        |       | rico.T              | rina                |               |               |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30       |               | 12:00 ~ 13:00       | 12:00 ~ 13:00 |       | 12:00 ~ 13:00       | 12:00 ~ 13:00       |               |               |
| Waist         | Pre Basic           |               | Waist               | Back&Arm      |       | Hip&Leg             | Beauty Conditioning |               |               |
| rico.T        | Risa.F              |               | rina                | rina          |       | rina                | Risa.F              |               |               |
| 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30       |               | 13:30 ~ 14:30       | 13:30 ~ 14:30 |       | 13:30 ~ 14:30       | 13:30 ~ 14:30       |               |               |
| Hip&Leg       | Back&Arm            |               | Basic               | Waist         |       | Back&Arm            | Waist               |               |               |
| rina          | rico.T              |               | Yasuha.m            | rico.T        |       | rico.T              | rico.T              |               |               |
| 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30       |               | 15:00 ~ 16:00       | close         |       | 15:00 ~ 16:00       | 15:00 ~ 16:00       |               |               |
| Basic         | Beauty Conditioning |               | Beauty Conditioning |               |       | Pre Basic           | Back&Arm            |               |               |
| Yasuha.m      | Risa.F              |               | Risa.F              |               |       | Risa.F              | rico.T              |               |               |
| 16:30 ~ 17:30 | close               |               | close               |               |       | close               | close               | 16:30 ~ 17:30 |               |
| Back&Arm      |                     |               |                     | Pre Basic     |       |                     |                     |               |               |
| rico.T        |                     | Risa.F        |                     |               |       |                     |                     |               |               |
| close         |                     | close         |                     | close         | close |                     |                     | close         |               |
|               |                     |               | 18:00 ~ 19:00       |               |       | 18:00 ~ 19:00       | 18:00 ~ 19:00       |               | 18:00 ~ 19:00 |
|               |                     |               | Back&Arm            |               |       | Beauty Conditioning | Basic               |               | Waist         |
|               | rico.T              |               | Risa.F              |               |       | Yasuha.m            | Risa.F              |               |               |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30       | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30       |               |       |                     |                     |               |               |
| Pre Basic     | Waist               | Hip&Leg       | Basic               |               |       |                     |                     |               |               |
| Risa.F        | rico.T              | Risa.F        | Yasuha.m            |               |       |                     |                     |               |               |

【 08/09 ～ 08/16 】 スケジュール

---

| 08/09<br>日                          | 08/10<br>月 | 08/11<br>火                          | 08/12<br>水                         | 08/13<br>木 | 08/14<br>金                           | 08/15<br>土                         | 08/16<br>日                                     |                                    |       |       |                                      |                                             |
|-------------------------------------|------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------------------------------------|
| 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Yasuha.m  | close      | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>rico.T    | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Yasuha.m | close      | 10:30 ~ 11:30<br>Pre Basic<br>Risa.F | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Seira.K  | 10:30 ~ 11:30<br>Hip&Leg<br>Risa.F             |                                    |       |       |                                      |                                             |
| 12:30 ~ 13:30<br>Back&Arm<br>rico.T |            | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Yasuha.m  | 12:00 ~ 13:00<br>Hip&Leg<br>rina   |            | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>rina       | 12:00 ~ 13:00<br>Hip&Leg<br>Risa.F | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Yasuha.m             |                                    |       |       |                                      |                                             |
| 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Yasuha.m  |            | 13:30 ~ 14:30<br>Back&Arm<br>rico.T | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Yasuha.m |            | 13:30 ~ 14:30<br>Hip&Leg<br>rina     | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Yasuha.m | 14:30 ~ 15:30<br>Beauty Conditioning<br>Risa.F |                                    |       |       |                                      |                                             |
| 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>rico.T    |            | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>HaRuKa.Y  | close                              |            | close                                | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Yasuha.m | 15:00 ~ 16:00<br>Beauty Conditioning<br>Risa.F | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Yasuha.m |       |       |                                      |                                             |
| close                               |            | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Yasuha.m  |                                    |            |                                      | close                              | close                                          | close                              | close | close |                                      |                                             |
|                                     |            | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>rico.T    |                                    |            |                                      |                                    |                                                |                                    |       |       | 18:00 ~ 19:00<br>Back&Arm<br>rico.T  | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Yasuha.m          |
|                                     |            | 19:30 ~ 20:30<br>Back&Arm<br>rico.T |                                    |            |                                      |                                    |                                                |                                    |       |       | 19:30 ~ 20:30<br>Pre Basic<br>Risa.F | 19:30 ~ 20:30<br>Beauty Conditioning<br>Ayu |

・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週間前まで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、翌月の予約可能枠が1回に制限されます。

| pilatesK    ピエリ守山 |               | 【    08/17    ~    08/24    】 |               | スケジュール        |                     | 2026/07/14    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         |       |
|                   | Hip&Leg       | Back&Arm                      |               | Hip&Leg       | Pre Basic           | Basic            |               |       |
|                   | rina          | rina                          |               | rina          | Risa.F              | Yasuha.m         |               |       |
|                   | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00                 |               | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00       | 12:30 ~ 13:30    |               |       |
|                   | Back&Arm      | Basic                         |               | Pre Basic     | Beauty Conditioning | Waist            |               |       |
|                   | rico.T        | Yasuha.m                      |               | Risa.F        | Ayu                 | HaRuKa.Y         |               |       |
|                   | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30                 |               | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30       | 14:30 ~ 15:30    |               |       |
|                   | Basic         | Waist                         |               | Back&Arm      | Hip&Leg             | Basic            |               |       |
|                   | HaRuKa.Y      | rico.T                        |               | rina          | Risa.F              | Yasuha.m         |               |       |
|                   | 15:00 ~ 16:00 | close                         |               | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00       | 16:30 ~ 17:30    |               |       |
|                   | Waist         |                               |               | Waist         | Basic               | Waist            |               |       |
|                   | rina          |                               |               | rico.T        | Yasuha.m            | HaRuKa.Y         |               |       |
|                   | close         |                               |               | close         | close               | 16:30 ~ 17:30    |               | close |
|                   |               |                               |               |               |                     | Back&Arm         |               |       |
|                   |               |                               |               |               |                     | Ayu              |               |       |
|                   |               |                               |               |               |                     | close            |               |       |
| close             |               |                               |               |               |                     |                  |               |       |
|                   | close         |                               |               |               |                     |                  |               |       |
|                   |               |                               | close         |               |                     |                  |               |       |
|                   |               | close                         |               |               |                     |                  |               |       |
|                   |               |                               |               | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00       | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00 | close |
| Basic             |               |                               |               | Back&Arm      | Basic               | Waist            |               |       |
| HaRuKa.Y          | rico.T        |                               |               | Yasuha.m      | Risa.F              |                  |               |       |
| 19:30 ~ 20:30     | 19:30 ~ 20:30 |                               | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |                     |                  |               |       |
| Back&Arm          | Basic         | Hip&Leg                       | Back&Arm      |               |                     |                  |               |       |
| rico.T            | Yasuha.m      | Risa.F                        | rico.T        |               |                     |                  |               |       |

| pilatesK    ピエリ寺山                    |                        | 【    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<br>Beauty Conditioning | 10:30 ~ 11:30<br>Basic | close                         | 10:30 ~ 11:30<br>Waist | 10:30 ~ 11:30<br>Basic | 10:30 ~ 11:30<br>Beauty Conditioning | close |       |
| Risa.F                               | Yasuha.m               |                               | rico.T                 | Yasuha.m               | Risa.F                               |       |       |
| 12:00 ~ 13:00                        | 12:00 ~ 13:00          |                               | 12:00 ~ 13:00          | 12:00 ~ 13:00          | 12:30 ~ 13:30                        |       |       |
| Basic                                | Back&Arm               |                               | Hip&Leg                | Back&Arm               | Basic                                |       |       |
| Yasuha.m                             | rina                   |                               | rina                   | rico.T                 | Yasuha.m                             |       |       |
| 13:30 ~ 14:30                        | 13:30 ~ 14:30          |                               | 13:30 ~ 14:30          | 13:30 ~ 14:30          | 14:30 ~ 15:30                        |       |       |
| Pre Basic                            | Hip&Leg                |                               | Basic                  | Pre Basic              | Hip&Leg                              |       |       |
| Risa.F                               | Risa.F                 |                               | Yasuha.m               | Risa.F                 | Risa.F                               |       |       |
| 15:00 ~ 16:00                        | close                  |                               | 15:00 ~ 16:00          | 15:00 ~ 16:00          | 16:30 ~ 17:30                        |       |       |
| Back&Arm                             |                        |                               | Back&Arm               | Waist                  | Basic                                |       |       |
| rico.T                               |                        |                               | rina                   | rico.T                 | Yasuha.m                             |       |       |
| close                                |                        |                               | close                  | close                  | 16:30 ~ 17:30                        |       | close |
|                                      |                        |                               |                        |                        | Beauty Conditioning                  |       |       |
|                                      |                        |                               |                        |                        | Risa.F                               |       |       |
|                                      |                        |                               |                        |                        |                                      |       |       |
| 18:00 ~ 19:00                        |                        |                               | 18:00 ~ 19:00          | 18:00 ~ 19:00          | 18:00 ~ 19:00                        |       | close |
| Waist                                |                        | Hip&Leg                       | Beauty Conditioning    | Basic                  |                                      |       |       |
| rico.T                               |                        | Risa.F                        | Risa.F                 | Yasuha.m               |                                      |       |       |
| 19:30 ~ 20:30                        | 19:30 ~ 20:30          | 19:30 ~ 20:30                 | 19:30 ~ 20:30          |                        |                                      |       |       |
| Basic                                | Back&Arm               | Basic                         | Waist                  |                        |                                      |       |       |
| Yasuha.m                             | rico.T                 | Yasuha.m                      | rico.T                 |                        |                                      |       |       |

・休職可能レッスン  
 ・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。  
 ・レッスン開始時間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。