

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 Basic Satomi.N	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist 未定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Moeka.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Leika.K	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Leika.K	10:30 ~ 11:30 Waist Kasumi.S	
12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Leika.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Moeka.M	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Satomi.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Moeka.M		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Moeka.M	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Kasumi.S	
close		13:30 ~ 14:30 Basic Satomi.N	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Moeka.M	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Leika.K		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Leika.K	close	
		close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Satomi.N		16:30 ~ 17:30 Back & Arm Moeka.M		
				17:30 ~ 18:30 Waist Satomi.N				
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Leika.K		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Satomi.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Moeka.M	close		close	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Kasumi.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Leika.K
19:30 ~ 20:30 Release&Strength Satomi.N		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Moeka.M	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Leika.K				19:30 ~ 20:30 Shape up waist 未定	19:30 ~ 20:30 Basic Satomi.N
21:00 ~ 22:00 Pre Basic Leika.K		21:00 ~ 22:00 Body Balance Satomi.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Leika.K				21:00 ~ 22:00 Pre Basic Kasumi.S	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Leika.K

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16			
木	金	土	日	月	火	水	木			
close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Leika.K	10:30 ~ 11:30 Waist Satomi.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Leika.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic Satomi.N	10:30 ~ 11:30 Basic Saki.n	close			
	12:00 ~ 13:00 Body Balance Kasumi.S	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Saki.n	12:30 ~ 13:30 Basic Satomi.N		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Kasumi.S	12:30 ~ 13:30 Waist Satomi.N				
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Leika.K	13:30 ~ 14:30 Body Balance Satomi.N	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Leika.K		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Satomi.N	close				
	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Saki.n		16:30 ~ 17:30 Release&Strength Satomi.N					
			17:30 ~ 18:30 Pre Basic Satomi.N							
	18:00 ~ 19:00 Waist Yukina.K	18:00 ~ 19:00 Waist Kasumi.S	close		close	close		18:00 ~ 19:00 Waist Saki.n	18:00 ~ 19:00 Body Balance Kasumi.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Leika.K
	19:30 ~ 20:30 Body Balance Yukina.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Kasumi.S						19:30 ~ 20:30 Back & Arm Moeka.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Moeka.M	19:30 ~ 20:30 Waist Kasumi.S
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Moeka.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Moeka.M						21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Saki.n	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Kasumi.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Leika.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週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 刈羽岐卓店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/07/05 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 Pilates Barre Kasumi.S	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Satomi.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Moeka.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist Kasumi.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kasumi.S	close	10:30 ~ 11:30 Waist Kasumi.S	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Moeka.M	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Kasumi.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Saki.n		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Moeka.M	12:30 ~ 13:30 Basic Saki.n		12:00 ~ 13:00 Body Balance Satomi.N	
13:30 ~ 14:30 Waist Kasumi.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Moeka.M	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Satomi.N		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Kasumi.S			13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Kasumi.S	
close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Satomi.N	16:30 ~ 17:30 Basic Saki.n			close		close	
close	close	close		17:30 ~ 18:30 Body Balance Kasumi.S				
18:00 ~ 19:00 Basic Satomi.N				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Saki.n	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Moeka.M		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Kasumi.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Saki.n
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Leika.K	close			19:30 ~ 20:30 Basic Satomi.N	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Satomi.N		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Moeka.M	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Satomi.N
21:00 ~ 22:00 Shape up waist 未定				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Saki.n	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Satomi.N		21:00 ~ 22:00 Pre Basic Kasumi.S	21:00 ~ 22:00 Basic Saki.n

pilatesK 刈羽岐卓店

【 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 Body Balance Satomi.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Satomi.N	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Saki.n	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yukina.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic Saki.n	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Moeka.M	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Satomi.N		12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:30 ~ 13:30 Waist Yukina.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Moeka.M	
13:30 ~ 14:30 Basic Satomi.N	14:30 ~ 15:30 Basic Yukina.K		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Saki.n			13:30 ~ 14:30 Waist Saki.n	
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Moeka.M	16:30 ~ 17:30 Waist Yukina.K			close			
close	close						
17:30 ~ 18:30 Waist Satomi.N							
close	close		18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Saki.n		18:00 ~ 19:00 Body Balance Satomi.N	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Satomi.N
			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Moeka.M	19:30 ~ 20:30 Basic Saki.n		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Saki.n	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Saki.n
			21:00 ~ 22:00 Waist Saki.n	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Moeka.M		21:00 ~ 22:00 Shape up waist 未定	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Satomi.N

👉 : 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。