

pilatesK

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

2026/07/15 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							
Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️				Waist 🏋️		Basic 🏋️				Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️							
Hazuki.H		Minami.U				Hazuki.H		Riona.M				Hazuki.H		Minami.U							
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00							
Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️				Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️				Pre Basic 🏋️		Body Balance							
Riona.M		Yuri.T				Riona.M		Hazuki.H				Yuri.T		Yuri.T							
13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30							
Beauty Conditioning 🏋️		Basic 🏋️				Back & Arm 🏋️						Hip & Leg 🏋️		Waist 🏋️							
Chihiro.S		Minami.U				Hazuki.H						Yuri.T		Chihiro.S							
15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close						close		close		15:00 ~ 16:00					
Basic 🏋️		Pilates Cardio		Hip & Leg 🏋️																	
Minami.U		Yuri.T		Yuri.T																	
close		close		close																	
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30																	
Waist 🏋️				Beauty Conditioning 🏋️																	
Chihiro.S				Chihiro.S																	
close				close				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close	
								Beauty Conditioning 🏋️		Basic 🏋️						Pilates Cardio		Basic 🏋️			
								Chihiro.S		Minami.U						Yuri.T		Minami.U			
						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30									
						Basic 🏋️		Waist 🏋️		Beauty Conditioning 🏋️		Back & Arm 🏋️									
						Minami.U		Chihiro.S		Chihiro.S		Hazuki.H									
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00											
Waist 🏋️		Basic 🏋️		Waist 🏋️		Basic 🏋️															
Chihiro.S		Minami.U		Hazuki.H		Minami.U															

pilatesK

【 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	
Waist 🏊		Basic 🏊	Body Balance		Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	
Chihiro.S		Riona.M	Yuri.T		Riona.M	Hazuki.H	Yuri.T	
12 : 30 ~ 13 : 30		12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 30 ~ 13 : 30		12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 30 ~ 13 : 30	
Basic 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊		Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊	
Minami.U		Hazuki.H	Minami.U		Hazuki.H	Yuri.T	Chihiro.S	
14 : 30 ~ 15 : 30		13 : 30 ~ 14 : 30	close		13 : 30 ~ 14 : 30	13 : 30 ~ 14 : 30	14 : 30 ~ 15 : 30	
Beauty Conditioning 🏊		Basic 🏊			Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊	
Chihiro.S		Riona.M			Riona.M	Chihiro.S	Riona.M	
16 : 30 ~ 17 : 30		15 : 00 ~ 16 : 00			close	15 : 00 ~ 16 : 00	16 : 30 ~ 17 : 30	
Basic 🏊		Back & Arm 🏊				Waist 🏊	Body Balance	
Minami.U		Hazuki.H				Chihiro.S	Yuri.T	
close		close				close	close	
		17 : 30 ~ 18 : 30				17 : 30 ~ 18 : 30		
		Basic 🏊				Back & Arm 🏊		
		Riona.M				Hazuki.H		
		close	close	18 : 00 ~ 19 : 00	18 : 00 ~ 19 : 00	18 : 00 ~ 19 : 00		close
				Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Pilates Cardio		
				Hazuki.H	Minami.U	Yuri.T		
				19 : 30 ~ 20 : 30	19 : 30 ~ 20 : 30	19 : 30 ~ 20 : 30		
				Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		
				Riona.M	Yuri.T	Minami.U		
				21 : 00 ~ 22 : 00	21 : 00 ~ 22 : 00	21 : 00 ~ 22 : 00		
		Waist 🏊	Pre Basic 🏊	Hip & Leg 🏊				
		Chihiro.S	Yuri.T	Yuri.T				

🟢：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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/15 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	
	Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Beauty Conditioning 🏊	Pilates Cardio	Body Balance		
	Hazuki.H	Minami.U		Chihiro.S	Yuri.T	Yuri.T		
	12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 30 ~ 13 : 30		12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 30 ~ 13 : 30		
	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊		
	Minami.U	Yuri.T		Riona.M	Chihiro.S	Riona.M		
	13 : 30 ~ 14 : 30	close		13 : 30 ~ 14 : 30	13 : 30 ~ 14 : 30	14 : 30 ~ 15 : 30		
	Waist 🏊			Waist 🏊	Pre Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		
	Hazuki.H			Chihiro.S	Yuri.T	Yuri.T		
	close			close	close	15 : 00 ~ 16 : 00		16 : 30 ~ 17 : 30
						Waist 🏊		Basic 🏊
						Chihiro.S		Riona.M
						close		close
						17 : 30 ~ 18 : 30		
						Basic 🏊		
	Riona.M			close				
	18 : 00 ~ 19 : 00				18 : 00 ~ 19 : 00	18 : 00 ~ 19 : 00		18 : 00 ~ 19 : 00
	Beauty Conditioning 🏊				Waist 🏊	Waist 🏊		Basic 🏊
	Chihiro.S				Chihiro.S	Hazuki.H		Chihiro.S
	19 : 30 ~ 20 : 30				19 : 30 ~ 20 : 30	19 : 30 ~ 20 : 30		19 : 30 ~ 20 : 30
	Basic 🏊				Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Back & Arm 🏊
	Riona.M	Hazuki.H		Minami.U	Hazuki.H			
	21 : 00 ~ 22 : 00	21 : 00 ~ 22 : 00		21 : 00 ~ 22 : 00	21 : 00 ~ 22 : 00			
Waist 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Waist 🏊					
Chihiro.S	Riona.M	Hazuki.H	Chihiro.S					

pilatesK

【 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	
Basic 🏊	Pilates Cardio		Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊		
Riona.M	Yuri.T		Misato	Hazuki.H	Riona.M		
12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 30 ~ 13 : 30		12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 30 ~ 13 : 30		
Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		
Amane	Minami.U		Yuri.T	Riona.M	Misato		
13 : 30 ~ 14 : 30	close		13 : 30 ~ 14 : 30	13 : 30 ~ 14 : 30	14 : 30 ~ 15 : 30		
Basic 🏊			Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		
Riona.M			Minami.U	Misato	Minami.U		
close			close	close	15 : 00 ~ 16 : 00		16 : 30 ~ 17 : 30
					Basic 🏊		Back & Arm 🏊
					Minami.U		Hazuki.H
					close		close
					17 : 30 ~ 18 : 30		
Hip & Leg 🏊							
Misato			close				
18 : 00 ~ 19 : 00				18 : 00 ~ 19 : 00	18 : 00 ~ 19 : 00		18 : 00 ~ 19 : 00
Waist 🏊				Basic 🏊	Basic 🏊		Back & Arm 🏊
Hazuki.H				Minami.U	Riona.M		Hazuki.H
19 : 30 ~ 20 : 30		19 : 30 ~ 20 : 30		19 : 30 ~ 20 : 30	19 : 30 ~ 20 : 30		
Basic 🏊		Waist 🏊	Hip & Leg 🏊	Pre Basic 🏊			
Riona.M		Hazuki.H	Yuri.T	Yuri.T			
21 : 00 ~ 22 : 00		21 : 00 ~ 22 : 00	21 : 00 ~ 22 : 00	21 : 00 ~ 22 : 00			
Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Body Balance	Waist 🏊				
Hazuki.H	Riona.M	Yuri.T	Hazuki.H				

🏊 : 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。