

pilatesK 上越		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/08/19 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic 🇯🇵			Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		
Nazu.Y			Moa.O	Moa.O		Moa.O	Nazu.Y		
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Waist 🇯🇵			Pre Basic 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵		
Moa.O			Nazu.Y	Rio.s		Moa.O	Rio.s		
14:30 ~ 15:30			close	close		close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Hip & Leg 🇯🇵							Beauty Conditioning 🇯🇵		
Nazu.Y							Nazu.Y		
close							close		
16:30 ~ 17:30							16:30 ~ 17:30		
Back & Arm 🇯🇵							Waist 🇯🇵		
Moa.O							Rio.s		
close							close	close	18:00 ~ 19:00
			Waist 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵			
			Rio.s	Nazu.Y	Moa.O	Nazu.Y			
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵			
			Rio.s	Moa.O	Nazu.Y	Nazu.Y			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
			Beauty Conditioning 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵			
			Nazu.Y	Nazu.Y	Rio.s	Rio.s			

pilatesK 上越		【 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
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		Waist 🏊	Pre Basic 🏊		Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊	
		Rio.s	Nazu.Y		Moa.O	Nazu.Y	
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
		Back & Arm 🏊	Waist 🏊		Pre Basic 🏊	Waist 🏊	
		Nazu.Y	Rio.s		Nazu.Y	Moa.O	
		14:30 ~ 15:30	close		close	14:30 ~ 15:30	
		Basic 🏊				Hip & Leg 🏊	
		Rio.s				Nazu.Y	
		close				close	
		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30	
		Hip & Leg 🏊				Back & Arm 🏊	
		Nazu.Y				Moa.O	
		close				close	
			Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊		
			Moa.O	Moa.O	Rio.s		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Basic 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊		
			Rio.s	Moa.O	Moa.O		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊		
			Moa.O	Rio.s	Rio.s		

 : 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 上越

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/08/19 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 Basic	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning	close	10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Back & Arm	close	close	
	Rio.s	Nazu.Y		Rio.s	Moa.O			
	12:30 ~ 13:30 Waist	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg	12:30 ~ 13:30 Basic			
	Rio.s	Haruna.H		未確定	Rio.s			
	close	close		close	14:30 ~ 15:30 Waist			
					Moa.O			
					close			
					16:30 ~ 17:30 Basic			
					Rio.s			
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg	18:00 ~ 19:00 Back & Arm		18:00 ~ 19:00 Waist	18:00 ~ 19:00 Basic			close
	Nazu.Y	Haruna.H		Moa.O	Rio.s			
	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Waist		19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Back & Arm			
	Rio.s	Rio.s		Rio.s	Moa.O			
	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning	21:00 ~ 22:00 Basic		21:00 ~ 22:00 Back & Arm	21:00 ~ 22:00 Waist			
	Nazu.Y	Rio.s		Moa.O	Moa.O			

pilatesK 上越

【 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	close	close	
Waist 🏋️	Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️			
Moa.O	Rio.s		Moa.O	Rio.s			
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
Back & Arm 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️		Pre Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️			
Moa.O	Nazu.Y		Nazu.Y	Moa.O			
close	close		close	14:30 ~ 15:30			
				Basic 🏋️			
				Rio.s			
				close			
				16:30 ~ 17:30			
				Waist 🏋️			
Moa.O	close						
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Basic 🏋️			Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️			Basic 🏋️
Rio.s			Moa.O	Nazu.Y			Rio.s
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Beauty Conditioning 🏋️			Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️			Waist 🏋️
Nazu.Y	Nazu.Y	Moa.O	Moa.O				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	Pre Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️				
Rio.s	Moa.O	Nazu.Y	Rio.s				

🌱 : 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。