

pilatesK 上越		【 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	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	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	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	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		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		18:00 ~ 19:00
			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 週間前までにお申し込みください。
 ・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		2026/07/14 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	close	close	
	Basic	Beauty Conditioning		Basic	Back&Arm			
	Rio.s	Nazu.Y		Rio.s	Moa.O			
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
	Waist	Hip&Leg		Hip&Leg	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							
	close	close		close	close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Hip&Leg	Back&Arm	Waist	Basic					
Nazu.Y	Haruna.H	Moa.O	Rio.s					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic	Waist	Basic	Back&Arm					
Rio.s	Rio.s	Rio.s	Moa.O					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Beauty Conditioning	Basic	Back&Arm	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				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	
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			

・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可能となります。
 ※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。