

pilatesK		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2026/07/18 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 🏊	Body Balance		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		Beauty Conditioning 🏊	jump to burn								
Shunsuke.S	maika.O		maika.O	maika.O		Mifuyu	Mifuyu								
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00								
Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Pre Basic 🏊	Waist 🏊		jump to burn	Basic 🏊								
Chinatsu.S	Shunsuke.S		Mifuyu	Shunsuke.S		Mifuyu	Shunsuke.S								
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30								
jump to burn	Back & Arm 🏊		Shape up waist			Basic 🏊	Hip & Leg 🏊								
Mifuyu	Chinatsu.S		maika.O			Chinatsu.S	maika.O								
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00								
Reset Flow	Hip & Leg 🏊						Pre Basic 🏊								
Mifuyu	maika.O						Mifuyu								
close	close						close								
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30								
Waist 🏊							Body Balance								
Chinatsu.S							maika.O								
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close								
			Waist 🏊	Reset Flow	Shape up waist	Waist 🏊									
			Chinatsu.S	Mifuyu	maika.O	Shunsuke.S									
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30									
			Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Hip & Leg 🏊									
			Shunsuke.S	Chinatsu.S	Chinatsu.S	maika.O									
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
			Back & Arm 🏊	jump to burn	Basic 🏊	Body Balance									
Chinatsu.S	Mifuyu		maika.O	maika.O											

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
1030 ~ 1130	close	1030 ~ 1130	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist 🇯🇵		Beauty Conditioning 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵
Shunsuke.S		Mifuyu	Chinatsu.S		Chinatsu.S	maika.O	Chinatsu.S
1230 ~ 1330		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Reset Flow		Waist 🇯🇵	Reset Flow		Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Body Balance
Mifuyu		Shunsuke.S	Mifuyu		Chinatsu.S	Chinatsu.S	maika.O
1430 ~ 1530		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵			Beauty Conditioning 🇯🇵	Shape up waist	Pre Basic 🇯🇵
Shunsuke.S		Chinatsu.S			maika.O	Mifuyu	Mifuyu
1630 ~ 1730		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Shape up waist		Reset Flow				Basic 🇯🇵	jump to burn
Mifuyu		Mifuyu				maika.O	Mifuyu
close		close				close	close
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
		Basic 🇯🇵				Reset Flow	
		Chinatsu.S				Mifuyu	
		close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
				Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	
				Shunsuke.S	maika.O	maika.O	
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
				jump to burn	Body Balance	Pre Basic 🇯🇵	
				Mifuyu	Shunsuke.S	Mifuyu	
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Basic 🇯🇵	Shape up waist	Reset Flow			
		Shunsuke.S	maika.O	Mifuyu			

🌱：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		2026/07/18		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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
		Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱	Body Balance								
		Mifuyu	maika.O		Shunsuke.S	Shunsuke.S	maika.O								
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30								
		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱								
		maika.O	Shunsuke.S		SENA.K	maika.O	Chinatsu.S								
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30								
		Reset Flow			Basic 🌱	Waist 🌱	Shape up waist								
		Mifuyu			Shunsuke.S	Shunsuke.S	maika.O								
		close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30								
						Hip & Leg 🌱	Basic 🌱								
						maika.O	Chinatsu.S								
						close	close								
						17:30 ~ 18:30									
						Shape up waist									
		maika.O			close										
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								
	Basic 🌱	jump to burn	Pre Basic 🌱	Shape up waist											
	Chinatsu.S	Mifuyu	Mifuyu	maika.O											
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30											
	Waist 🌱	Basic 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱											
	Chinatsu.S	Chinatsu.S	Mifuyu	SENA.K											
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00											
	Body Balance	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱											
	Mifuyu	Chinatsu.S	Chinatsu.S	maika.O											

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	
Back & Arm 🌱		Reset Flow				Shape up waist		Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱			
Chinatsu.S		Mifuyu				maika.O		Shunsuke.S		maika.O			
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30			
Body Balance		Back & Arm 🌱				Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Shape up waist			
maika.O		Chinatsu.S				Shunsuke.S		SENA.K		maika.O			
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30			
Hip & Leg 🌱						Hip & Leg 🌱		Body Balance		Basic 🌱			
maika.O						maika.O		maika.O		Shunsuke.S			
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30			
								Shape up waist		Waist 🌱			
								maika.O		Shunsuke.S			
								close		close			
17:30 ~ 18:30													
Basic 🌱													
Shunsuke.S													
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		close			
jump to burn		Beauty Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱		Pre Basic 🌱							
Mifuyu		maika.O		Chinatsu.S		Mifuyu							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱		Reset Flow							
Shunsuke.S		maika.O		Mifuyu		Mifuyu							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Waist 🌱		Basic 🌱		jump to burn		Waist 🌱							
Shunsuke.S		Shunsuke.S		Mifuyu		Shunsuke.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。