

pilatesK 【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール								2024/07/18 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	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic Shunsuke.S	Body Balance maika.O		Hip&Leg maika.O	Basic maika.O		Beauty Conditioning Mifuyu	jump to burn 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 Chinatsu.S	Basic Chinatsu.S		Pre Basic Mifuyu	Waist Shunsuke.S		jump to burn Mifuyu	Basic Shunsuke.S	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	~	13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
jump to burn Mifuyu	Back&Arm Chinatsu.S		Shape up waist maika.O			Basic Chinatsu.S	Hip&Leg maika.O	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	~	~	~	~	~	15:00 ~ 16:00	
Reset Flow Mifuyu	Hip&Leg maika.O						Pre Basic Mifuyu	
~	~	~	~	~	~	~	~	
17:30 ~ 18:30	~	~	~	~	~	~	17:30 ~ 18:30	
Waist Chinatsu.S							Body Balance maika.O	
~	~	~	~	~	~	~	~	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Waist Chinatsu.S	Reset Flow Mifuyu	Shape up waist Chinatsu.S	Waist Shunsuke.S		
~	~	~	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	
			Basic Shunsuke.S	Back&Arm Chinatsu.S	Beauty Conditioning maika.O	Hip&Leg maika.O		
~	~	~	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	
			Back&Arm Chinatsu.S	jump to burn Mifuyu	Basic maika.O	Body Balance 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
10:30 ~ 11:30	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist Shunsuke.S		Beauty Conditioning Mifuyu	Back&Arm Chinatsu.S		Basic Chinatsu.S	Beauty Conditioning maika.O	Basic Chinatsu.S
12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Reset Flow Mifuyu		Waist Shunsuke.S	Reset Flow Mifuyu		Waist Chinatsu.S	Back&Arm Chinatsu.S	Body Balance maika.O
14:30 ~ 15:30	~	13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Basic Shunsuke.S		Back&Arm Chinatsu.S			Beauty Conditioning maika.O	Shape up waist Mifuyu	Pre Basic Mifuyu
16:30 ~ 17:30	~	15:00 ~ 16:00	~	~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Shape up waist Mifuyu		Reset Flow Mifuyu				Basic maika.O	jump to burn Mifuyu
~	~	~	~	~	~	~	~
~	~	17:30 ~ 18:30	~	~	~	17:30 ~ 18:30	~
		Basic Chinatsu.S				Reset Flow Mifuyu	
~	~	~	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	~
			Waist Shunsuke.S	Basic maika.O	Hip&Leg maika.O		
~	~	~	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~
			jump to burn Mifuyu	Body Balance Shunsuke.S	Pre Basic Mifuyu		
~	~	~	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~
			Basic Shunsuke.S	Shape up waist maika.O	Reset Flow Mifuyu		

・休職可能レッスン
・クラスの個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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/12 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
~	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mifuyu	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning maika.O	~	10:30 ~ 11:30 Waist Shunsuke.S	10:30 ~ 11:30 Basic Shunsuke.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance maika.O	~
~	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg maika.O	12:30 ~ 13:30 Waist Shunsuke.S	~	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg SENA.K	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning maika.O	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Chinatsu.S	~
~	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Mifuyu	~	~	13:30 ~ 14:30 Basic Shunsuke.S	13:30 ~ 14:30 Waist Shunsuke.S	14:30 ~ 15:30 Shape up waist maika.O	~
~	~	~	~	~	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg maika.O	16:30 ~ 17:30 Basic Chinatsu.S	~
~	~	~	~	~	~	~	~
~	~	~	~	~	17:30 ~ 18:30 Shape up waist maika.O	~	~
~	18:00 ~ 19:00 Basic Chinatsu.S	18:00 ~ 19:00 jump to burn Mifuyu	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mifuyu	18:00 ~ 19:00 Shape up waist maika.O	~	~	~
~	19:30 ~ 20:30 Waist Chinatsu.S	19:30 ~ 20:30 Basic Chinatsu.S	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mifuyu	19:30 ~ 20:30 Back&Arm SENA.K	~	~	~
~	21:00 ~ 22:00 Body Balance Mifuyu	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Chinatsu.S	21:00 ~ 22:00 Basic Chinatsu.S	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning 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 Back&Arm Chinatsu.S	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Mifuyu	~	10:30 ~ 11:30 Shape up waist maika.O	10:30 ~ 11:30 Waist Shunsuke.S	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning maika.O	~
12:00 ~ 13:00 Body Balance maika.O	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Chinatsu.S	~	12:00 ~ 13:00 Basic Shunsuke.S	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg SENA.K	12:30 ~ 13:30 Shape up waist maika.O	~
13:30 ~ 14:30 Hip&Leg maika.O	~	~	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg maika.O	13:30 ~ 14:30 Body Balance maika.O	14:30 ~ 15:30 Basic Shunsuke.S	~
~	~	~	~	15:00 ~ 16:00 Shape up waist maika.O	16:30 ~ 17:30 Waist Shunsuke.S	~
~	~	~	~	~	~	~
~	~	~	~	17:30 ~ 18:30 Basic Shunsuke.S	~	~
18:00 ~ 19:00 jump to burn Mifuyu	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning maika.O	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Chinatsu.S	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mifuyu	~	~	~
19:30 ~ 20:30 Basic Shunsuke.S	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg maika.O	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Mifuyu	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Mifuyu	~	~	~
21:00 ~ 22:00 Waist Shunsuke.S	21:00 ~ 22:00 Basic Shunsuke.S	21:00 ~ 22:00 jump to burn Mifuyu	21:00 ~ 22:00 Waist Shunsuke.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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは、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。