

pilatesK 住道店			【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール				2026/07/09 更新			
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08			
水	木	金	土	日	月	火	水			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Shape up waist		Back & Arm	Hip Punch	Reset Flow		Release&Strength	Hip Punch			
nono.K		Noa.T	RIO	RIO		RIO	nono.K			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Basic		Basic	Pilates Barre	Back & Arm		Basic	Reset Flow			
nono.K		Hinako.B	nono.K	Noa.T		nono.K	RIO			
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
		Hip & Leg	Basic	Pilates Workout		Shape up waist	Shape up waist			
		Hinako.B	nono.K	RIO		nono.K	nono.K			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close		
	Back & Arm		Basic							
	Noa.T		RIO							
	17:30 ~ 18:30	Hip & Leg								
	RIO	RIO								
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close				close	
	Pilates Workout	Hip Punch	Pilates Barre							18:00 ~ 19:00
RIO	nono.K	nono.K	Pre Basic							Release&Strength
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	ikumi.s							RIO
Back & Arm	Beauty Conditioning	Waist	19:30 ~ 20:30							19:30 ~ 20:30
Noa.T	mana.N	Hinako.B	Back & Arm			Basic				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Noa.T			RIO				
Reset Flow	Basic	Shape up waist	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00				
RIO	nono.K	nono.K	Hip & Leg			Back & Arm				
			ikumi.s			Noa.T				

pilatesK 住道店			【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール						
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	Basic	Hip & Leg	Basic		Reset Flow	Back & Arm			
	nono.K	RIO	Hinako.B		RIO	Noa.T			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Beauty Conditioning	Basic	Pilates Workout		Back & Arm	Pilates Barre			
	mao	nono.K	RIO		kyoka.k	nono.K			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close			
	Waist	Hip Punch	Hip & Leg		Basic				
	nono.K	nono.K	RIO		RIO				
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	
Reset Flow		Waist							
RIO		Hinako.B							
17:30 ~ 18:30	Basic								
Hinako.B									
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close					
Beauty Conditioning	Basic						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
mana	Hinako.B					Waist	Basic		Waist
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	Hinako.B		Hinako.B
Pilates Barre	Hip & Leg					close	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
mana	RIO				Back & Arm	Shape up waist	Release&Strength		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	mao.H	nono.K		
Hip Punch	Shape up waist				Beauty Conditioning	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
nono.K	RIO				Hip & Leg	mao	Hinako.B		
					Basic		Hinako.B		

🟢: 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 住道店		【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール						2026/07/09 更新
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
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	Pilates Barre	Beauty Conditioning		Back & Arm	Basic		Hip & Leg	
Hinako.B	nono.K	mao		Noa.T	Hinako.B		RIO	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Hip Punch	Back & Arm	Hip & Leg		Basic	Waist		Pre Basic	
nono.K	Noa.T	mao		Hinako.B	nono.K		RIO	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
Basic	Hip & Leg	Basic		Hip & Leg			Back & Arm	
Hinako.B	RIO	nono.K		Hinako.B			Noa.T	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
	Waist	Hip Punch						
	RIO	nono.K						
	17:30 ~ 18:30							
	Shape up waist							
	nono.K							
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm				Back & Arm	Reset Flow	Beauty Conditioning	Basic	
Noa.T				Noa.T	RIO	mao	nono.K	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pre Basic				Shape up waist	Back & Arm	Basic	Waist	
RIO				nono.K	Noa.T	Hinako.B	Hinako.B	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg				Pilates Barre	Pilates Workout	Waist	Hip Punch	
RIO				nono.K	RIO	Hinako.B	nono.K	

pilatesK 住道店		【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール					
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Waist	Hip Punch		Waist	Basic		Back & Arm	
yui	nono.K		nono.K	RIO		Noa.T	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic	Beauty Conditioning		Hip & Leg	Pilates Workout		Basic	
RIO	Mao.H		mana	RIO		nono.K	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
Release&Strength	Basic		Beauty Conditioning			Pilates Barre	
yui	nono.K		mana			nono.K	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Pilates Barre	Hip & Leg						
nono.K	Mao.H						
close							
17:30 ~ 18:30							
Waist							
nono.K							
close							
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Back & Arm	Hip Punch	Hip & Leg	Pilates Workout	
			Noa.T	nono.K	Hinako.B	RIO	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Hip Punch	Back & Arm	Waist	Basic	
			RIO	Noa.T	Natsumi	Hinako.B	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Back & Arm	Shape up waist	Basic	Waist	
			RIO	nono.K	Natsumi	Hinako.B	

📌 : 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。