

pilatesK

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

2026/07/07 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	Back & Arm		Basic	Waist									
Lisa.K			Yumena.h	Yumena.h		Miyako.T	Risa.H									
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30									
Waist			Basic	Basic		Waist	Basic									
Risa.H			Lisa.K	Lisa.K		Risa.H	Lisa.K									
14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30						
Basic									Back & Arm							
Lisa.K									Yumena.h							
16:30 ~ 17:30									16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
Back & Arm	Basic	Basic			Basic				Basic							
Yumena.h	Risa.H	Risa.H			Risa.H				Risa.H							
close	close	close			close				close	close	close	close				
													17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
													Basic	Waist	Basic	Back & Arm
													Risa.H	Yumena.h	Lisa.K	Yumena.h
			20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00									
			Waist	Basic		Back & Arm	Basic									
			Yumena.h	Risa.H		Yumena.h	Lisa.K									

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								
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close								
		Basic	Basic		Hip & Leg	Basic									
		Miyako.T	Miyako.T		Yumena.h	Miyako.T									
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30									
		Waist	Waist		Basic	Back & Arm									
		Risa.H	Risa.H		Miyako.T	Yumena.h									
		14:30 ~ 15:30	close		close	close		close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30					
		Basic							Basic						
		Miyako.T							Lisa.K						
		16:30 ~ 17:30							16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
Basic	Waist	Waist		Waist											
Lisa.K	Risa.H	Risa.H		Risa.H											
close	close	close		close			close		close	close	close				
												17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
												Basic	Hip & Leg	Waist	Waist
												Lisa.K	Yumena.h	Risa.H	Risa.H
			20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00							
			Back & Arm		Basic	Back & Arm		Back & Arm							
			Yumena.h		Miyako.T	Yumena.h		Yumena.h							

👉: 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週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

2026/07/07 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 Waist 🍷 Risa.H	10:30 ~ 11:30 Waist 🍷 Risa.H	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍷 Lisa.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍷 Yumena.h	close	close	
	12:30 ~ 13:30 Basic 🍷 Miyako.T	12:30 ~ 13:30 Basic 🍷 Miyako.T		12:30 ~ 13:30 Waist 🍷 Risa.H	12:30 ~ 13:30 Basic 🍷 Lisa.K			
	close	close		14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🍷 Yumena.h	16:30 ~ 17:30 Basic 🍷 Miyako.T			
	close	close		close	close			
	17:30 ~ 18:30 Basic 🍷 Lisa.K	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍷 Yumena.h		17:30 ~ 18:30 Basic 🍷 Miyako.T	17:30 ~ 18:30 Basic 🍷 Miyako.T			close
	20:00 ~ 21:00 Back & Arm 🍷 Yumena.h	20:00 ~ 21:00 Basic 🍷 Lisa.K		20:00 ~ 21:00 Waist 🍷 Risa.H	20:00 ~ 21:00 Waist 🍷 Risa.H			

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 Basic 🍷 Miyako.T	10:30 ~ 11:30 Basic 🍷 Miyako.T	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🍷 Risa.H	10:30 ~ 11:30 Basic 🍷 Lisa.K	close	close	
12:30 ~ 13:30 Basic 🍷 Lisa.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍷 Yumena.h		12:30 ~ 13:30 Basic 🍷 Miyako.T	12:30 ~ 13:30 Waist 🍷 Risa.H			
close	close		14:30 ~ 15:30 Basic 🍷 Miyako.T	16:30 ~ 17:30 Waist 🍷 Risa.H			
close	close		close	close			
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍷 Yumena.h	17:30 ~ 18:30 Basic 🍷 Lisa.K		17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍷 Yumena.h	17:30 ~ 18:30 Waist 🍷 Risa.H			close
20:00 ~ 21:00 Basic 🍷 Lisa.K	20:00 ~ 21:00 Waist 🍷 Risa.H		20:00 ~ 21:00 Basic 🍷 Miyako.T	20:00 ~ 21:00 Basic 🍷 Lisa.K			

🍷 : 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。