

スケジュール

100

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					
Back&Arm		Hip&Leg				Hip&Leg		Body Balance				Pilates Cardio		Hip&Leg					
Chika.S		Erika.F				Erika.F		Aoi.N				Aoi.N		Erika.F					
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00					
Basic		Back&Arm				Basic		Back&Arm				Hip&Leg		Body Balance					
Erika.F		Chika.S				Erika.F		Chika.S				Aoi.N		Noa.M					
13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30					
jump to burn		Waist				Back&Arm						Basic		Waist					
Aoi.N		Erika.F				Chika.S						Chika.S		Erika.F					
15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close						close		close		15:00 ~ 16:00			
Waist		Back&Arm		Pilates Cardio															
Erika.F		Chika.S		Aoi.N															
17:30 ~ 18:30		close		close				close		17:30 ~ 18:30									
Body Balance						Pre Basic													
Aoi.N						Aoi.N													
close						close				close		close							
				18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
				Waist				Back&Arm						Pilates Cardio		Back&Arm			
				Erika.F				Chika.S						Aoi.N		Chika.S			
				19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
				Back&Arm				jump to burn						Back&Arm		Hip&Leg			
Chika.S				Aoi.N		Chika.S		Erika.F		close									
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00													
Basic		Pre Basic		Hip&Leg		Basic													
Erika.F		Aoi.N		Aoi.N		Erika.F													

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
jump to burn		Basic	Back&Arm		jump to burn	Basic	Waist	
Aoi.N		Noa.M	Chika.S		Aoi.N	Chika.S	Erika.F	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist		Hip&Leg	Basic		Waist	Hip&Leg	Basic	
Erika.F		Erika.F	Noa.M		Erika.F	Erika.F	Chika.S	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic		Body Balance			Pilates Cardio	Back&Arm	Hip&Leg	
Aoi.N		Noa.M			Aoi.N	Chika.S	Erika.F	
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Hip&Leg		Back&Arm				Waist	Basic	
Erika.F		Chika.S				Erika.F	Chika.S	
close		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	close	close
		jump to burn				Back&Arm		
		Noa.M			Chika.S			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
		Pre Basic	Waist		Body Balance			
Aoi.N	Erika.F	Kasumi.S	close	close				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Hip&Leg	Pre Basic	Hip&Leg						
Erika.F	Aoi.N	Erika.F						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Pilates Cardio	Waist	Pre Basic						
Aoi.N	Erika.F	Kasumi.S						

・体験可能レッスン
・クラスの種類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時間前を切った後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、翌月の予約可能枠が1回に制限されます。

pilatesK

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/16 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 Erika.F	10:30 ~ 11:30 Basic Chika.S	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Aoi.N	10:30 ~ 11:30 Waist Erika.F	10:30 ~ 11:30 Body Balance Aoi.N	close		
	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Aoi.N	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Erika.F		12:00 ~ 13:00 Body Balance Aoi.N	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Chika.S	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg ayumi.o			
	13:30 ~ 14:30 Basic Erika.F	close		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Erika.F	13:30 ~ 14:30 Basic Erika.F	14:30 ~ 15:30 jump to burn Aoi.N			
	close			close	15:00 ~ 16:00 Back&Arm Chika.S	16:30 ~ 17:30 Back&Arm Chika.S			
					17:30 ~ 18:30 Basic Erika.F	close			
					close			close	
	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Chika.S			18:00 ~ 19:00 Body Balance Aoi.N					18:00 ~ 19:00 Back&Arm Miyu.M
	19:30 ~ 20:30 Body Balance Aoi.N			19:30 ~ 20:30 Pre Basic Aoi.N	19:30 ~ 20:30 jump to burn Aoi.N	19:30 ~ 20:30 Waist Miyu.M			
	21:00 ~ 22:00 jump to burn Aoi.N			21:00 ~ 22:00 Back&Arm Miyu.M	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Aoi.N	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Miyu.M			

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	jump to burn		Waist	Basic	Hip&Leg			
Miyu.M	Aoi.N		Miyu.M	Chika.S	Erika.F			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Basic	Back&Arm		jump to burn	Waist	Basic			
Erika.F	Miyu.M		Aoi.N	Erika.F	Mizuki.K			
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Waist			Pre Basic	Hip&Leg	Waist			
Miyu.M			Aoi.N	Erika.F	Erika.F			
close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
				Basic	Hip&Leg			
				Chika.S	Mizuki.K			
				17:30 ~ 18:30	close			
				Waist				
			Erika.F					
			close	close	close			
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic		Back&Arm					Waist	Back&Arm
Chika.S		Chika.S					Miyu.M	Chika.S
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back&Arm		Pilates Cardio	Basic	Hip&Leg				
Chika.S	Aoi.N	Chika.S	Aoi.N					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist	Basic	Back&Arm	Body Balance					
Erika.F	Chika.S	Miyu.M	Aoi.N					

・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時間前までのキャンセルは、1時間前迄に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。