

スケジュール

2028/07/12

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	
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	
Waist		Back&Arm		Pilates Cardio											
Erika.F		Chika.S		Aoi.N											
17:30 ~ 18:30		close		17:30 ~ 18:30											
Body Balance				Pre Basic											
Aoi.N				Aoi.N											
close				close		close									
								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	
								Back&Arm		jump to burn		Back&Arm		Hip&Leg	
								Chika.S		Aoi.N		Chika.S		Erika.F	
		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	12:00 ~ 13:00		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
		jump to burn				Back&Arm	
		Noa.M			Chika.S		
	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close		
		Pre Basic	Waist				
Aoi.N		Erika.F					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	close				
Hip&Leg		Pre Basic					
Erika.F	Aoi.N						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close					
Pilates Cardio	Waist						
Aoi.N	Erika.F		close				
Pilates Cardio	Pilates Cardio						
Aoi.N	Kasumi.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週間前迄にお電話にて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。

※時間外イベントが、月々収入で、翌月の予約可能回数に「回」制限がある。

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		
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	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Basic		Hip&Leg
					Chika.S		Mizuki.K
					17:30 ~ 18:30		close
					Waist		
			Erika.F				
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
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時間前迄のキャンセルは、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。