

スケジュール

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		
Back&Arm			Hip&Leg	Basic		Back&Arm	Basic		
Sae.K			Leika.K	sayaka.t		Sae.K	sayaka.t		
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Basic			Back&Arm	Hip&Leg		Basic	Back&Arm		
Sayaka.t			Sae.K	Leika.K		sayaka.t	Leika.K		
14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	close	14:30 ~ 15:30
Hip&Leg									Basic
Leika.K									sayaka.t
16:30 ~ 17:30									16:30 ~ 17:30
Waist	Back&Arm								
nana.f	Sae.K	close							
close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Waist		Back&Arm	Waist	Hip&Leg				
	nana.f		Sae.K	nana.f	Leika.K				
	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
	Basic	Waist	Back&Arm	Waist					
Sayaka.t	nana.f	Sae.K	nana.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
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		Back&Arm	Waist		Waist	Hip&Leg	
		Sae.K	nana.f		nana.f	Leika.K	
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
		Basic	Back&Arm		Back&Arm	Waist	
		sayaka.t	Sae.K		Sae.K	nana.f	
		14:30 ~ 15:30	close		close	14:30 ~ 15:30	
		Hip&Leg				Back&Arm	
		Leika.K				Sae.K	
		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30	
		Basic				Basic	
		sayaka.t	sayaka.t				
		close	close		close	close	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
		Hip&Leg	Basic		Back&Arm		
Leika.K	sayaka.t	Leika.K					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Basic	Waist	Basic					
sayaka.t	nana.f	sayaka.t					

・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 週間前まで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 木曾川

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/28 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close				
	Basic	Back & Arm		Back & Arm	Basic						
	sayaka.t	Sae.K		nana.f	未確定						
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30						
	Back & Arm	Hip & Leg		Basic	Hip & Leg						
	Sae.K	Leika.K		未確定	sayaka.t						
	close	close		close	close			14:30 ~ 15:30			
								Basic			
								未確定			
								16:30 ~ 17:30			
	close	close		close	close			Back & Arm			
								Leika.K			
close			close			close	close				
								close	close	close	close
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
	Hip & Leg	Basic		Back & Arm	Basic						
nana.f	sayaka.t	Leika.K	未確定								
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30								
Basic	Waist	Basic	Hip & Leg								
sayaka.t	nana.f	sayaka.t	Leika.K								

pilatesK 木曾川

【 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	close	close
Hip&Leg	Basic		Basic	Hip&Leg		
nana.f	Sae.K		sayaka.t	sayaka.t		
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Basic	Waist		Back&Arm	Basic		
Sae.K	nana.f		Sae.K	未確定		
close	close		close	14:30 ~ 15:30		
				Back&Arm		
				Sae.K		
				16:30 ~ 17:30		
		Basic				
close	close	close	未確定			
			close			
				close		
					close	
						close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic	Hip&Leg	Basic	Hip&Leg			
未確定	sayaka.t	未確定	Leika.K			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Back&Arm	Basic	Back&Arm	Basic			
nana.f	未確定	nana.f	未確定			

・休職可能レッスン
・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。