

pilatesK ｲｾﾒｰﾙ福原店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/14 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30								
Basic 🇯🇵	Pilates Cardio		Release&Strength	Basic 🇯🇵	Back&Arm 🇯🇵	Pilates Cardio	Back&Spine								
Yuka.h	ayano.M		Yuka.h	ayano.M	Renon.M	ayano.M	ayano.M								
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00								
Back&Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵	Back&Arm 🇯🇵	jump to burn	Back&Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵								
Yuzuki	Yuka.h		ayano.M	Renon.M	ayano.M	Renon.M	Nako.T								
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30								
Shape up waist	Back&Arm 🇯🇵		Back&Arm 🇯🇵			Pre Basic 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵								
Misaki.J	Renon.M		Renon.M			ayano.M	Misaki.J								
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00								
Beauty Conditioning 🇯🇵	Body Balance						Hip&Leg 🇯🇵								
Nako.T	Yuka.h						Yuka.h								
close	close						close								
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30								
Hip&Leg 🇯🇵							jump to burn								
Yuka.h							ayano.M								
close	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close								
			Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵	Hip&Leg 🇯🇵									
			Nako.T	Yuka.h	Nako.T	Yuka.h									
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00									
			Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Back&Arm 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵									
			Yuka.h	Nako.T	Yuzuki	Nako.T									
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30									
Hip&Leg 🇯🇵	Body Balance		Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵											
Yuka.h	Yuka.h		Nako.T	Yuka.h											

pilatesK 伊藤-福原店		【 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
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🍌		Pilates Cardio	Back&Arm 🍌	Body Balance	Basic 🍌	Pre Basic 🍌	Release&Strength
ayano.M		ayano.M	Yuzuki	Yuka.h	Yuka.h	ayano.M	Yuka.h
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Shape up waist		Back&Arm 🍌	Basic 🍌	Back&Arm 🍌	Hip&Leg 🍌	Back&Arm 🍌	Waist 🍌
Misaki.J		Yuzuki	Yuka.h	Yuzuki	Yuka.h	Yuzuki	未確定
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip&Leg 🍌		Beauty Conditioning 🍌			Back&Arm 🍌	Hip&Leg 🍌	Back&Arm 🍌
ayano.M		Nako.T			Yuzuki	Yuka.h	未確定
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Back&Arm 🍌		Shape up waist				Pilates Cardio	Basic 🍌
Renon.M		Misaki.J				ayano.M	Yuka.h
close		close				close	close
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
		Pre Basic 🍌				Basic 🍌	
		ayano.M				Yuka.h	
		close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	
			Pre Basic 🍌	Back&Arm 🍌	Waist 🍌		
			ayano.M	Renon.M	Nako.T		
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
			Beauty Conditioning 🍌	Waist 🍌	Back&Arm 🍌		
			Nako.T	Nako.T	Renon.M		
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
		Back&Spine	Pre Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌			
		ayano.M	Misaki.J	Nako.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。

pilatesK イオニール橋原店

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/14 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Body Balance	Shape up waist	Basic 🌱		
	Nako.T	Renon.M	Nako.T	Yuka.h	Misaki.J	Renon.M		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Beauty Conditioning 🌱	Shape up waist	jump to burn	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio		
	Nako.T	Misaki.J	Misaki.J	Renon.M	Yuka.h	ayano.M		
	13:30 ~ 14:30	close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic 🌱			Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱		
	Renon.M			Nako.T	Yuzuki	Nako.T		
	close			close	Beauty Conditioning 🌱	Shape up waist		
					Nako.T	Misaki.J		
					close	close		
					17:30 ~ 18:30			Waist 🌱
					Yuzuki			
					17:30 ~ 18:30			Pre Basic 🌱
	ayano.M			Yuka.h	Yuka.h	Yuka.h		
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	close		
	Waist 🌱	Pre Basic 🌱	Back & Spine	jump to burn				
Yuzuki	ayano.M	ayano.M	ayano.M					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Release&Strength	Waist 🌱					
ayano.M	Yuzuki	Misaki.J	Yuzuki					

pilatesK イオニール橋原店

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio	close	
Nako.T	Misaki.J	Yuzuki	Yuka.h	Renon.M	ayano.M		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Waist 🌱	Waist 🌱	Back & Spine	Waist 🌱	Back & Spine	Release&Strength		
Yuzuki	Yuzuki	ayano.M	Yuzuki	ayano.M	Yuka.h		
13:30 ~ 14:30	close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Arm 🌱			Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱		
Nako.T			Yuka.h	Nako.T	Yuzuki		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					jump to burn		Basic 🌱
					ayano.M		Renon.M
					close		close
					17:30 ~ 18:30		
					Back & Arm 🌱		
Renon.M			close				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Release&Strength		Back & Arm 🌱			
Yuka.h	Renon.M	Yuka.h		Renon.M			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00			
Back & Spine	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱			
ayano.M	Yuka.h	ayano.M	Nako.T				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	close		
Basic 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Shape up waist				
Yuka.h	ayano.M	Renon.M	Misaki.J				

🌱 : 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時間前を切つて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。