

| pilatesK      |               | 【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール |               |                |                  |                  |               | 2026/07/11 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 |                  |               |               |       |
| Basic         | Back&Spine    |                          | Back&Arm      | Shape up waist |                  | Basic            | Body Balance  |                  |               |               |       |
| Akane.O       | Kiho.t        |                          | Lin.K         | Rin.T          |                  | Akane.O          | Akane.O       |                  |               |               |       |
| 1200 ~ 1300   | 12:30 ~ 13:30 |                          | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30  |                  | 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00 |                  |               |               |       |
| Body Balance  | Back&Arm      |                          | Waist         | Basic          |                  | Release&Strength | Waist         |                  |               |               |       |
| Akane.O       | Lin.K         |                          | 未定            | Kiho.t         |                  | Kiho.t           | Kiho.t        |                  |               |               |       |
| 1330 ~ 1430   | 14:30 ~ 15:30 |                          | 13:30 ~ 14:30 | close          |                  | 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30 |                  |               |               |       |
| Waist         | Basic         |                          | Back&Arm      |                |                  | Hip&Leg          | Basic         |                  |               |               |       |
| Mayu.F        | Kiho.t        |                          | Lin.K         |                |                  | Akane.O          | Akane.O       |                  |               |               |       |
| 1530 ~ 1630   | 16:30 ~ 17:30 |                          | close         |                |                  | close            | close         | 1500 ~ 1600      |               |               |       |
| jump to burn  | Back&Arm      |                          |               |                |                  |                  |               | Back&Spine       |               |               |       |
| Mayu.F        | Lin.K         |                          |               |                |                  |                  |               | Kiho.t           |               |               |       |
| close         | close         |                          |               |                |                  |                  |               | close            |               |               |       |
| 17:30 ~ 18:30 |               |                          |               |                |                  |                  |               | 17:30 ~ 18:30    |               |               |       |
| Hip&Leg       |               |                          |               |                |                  |                  |               | Release&Strength |               |               |       |
| Mayu.F        |               |                          |               |                |                  |                  |               | Kiho.t           |               |               |       |
| close         |               |                          |               | close          | 17:30 ~ 18:30    |                  |               | 17:30 ~ 18:30    | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | close |
|               |               |                          |               |                | Release&Strength |                  |               | Back&Spine       | Basic         | Back&Arm      |       |
|               |               |                          |               |                | Kiho.t           |                  |               | Kiho.t           | Akane.O       | Lin.K         |       |
|               |               |                          | 19:00 ~ 20:00 |                | 19:00 ~ 20:00    | 19:00 ~ 20:00    | 19:00 ~ 20:00 |                  |               |               |       |
|               |               |                          | Basic         |                | Back&Arm         | Release&Strength | Waist         |                  |               |               |       |
|               |               |                          | Kiho.t        |                | Lin.K            | Kiho.t           | 未定            |                  |               |               |       |
|               | 20:30 ~ 21:30 |                          | 20:30 ~ 21:30 |                | 20:30 ~ 21:30    | 20:30 ~ 21:30    |               |                  |               |               |       |
|               | Waist         |                          | Basic         |                | Hip&Leg          | Back&Arm         |               |                  |               |               |       |
| 未定            | Kiho.t        |                          | Akane.O       | Lin.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                |
| 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    |
| Waist               |       | Release&Strength  | Back&Arm      |               | Back&Arm      | Basic         | Hip&Leg          |
| 未定                  |       | Kiho.t            | Lin.K         |               | Akane.O       | Akane.O       | Kiho.t           |
| 12:30 ~ 13:30       |       | 12:00 ~ 13:00     | 12:30 ~ 13:30 |               | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30    |
| Beauty Conditioning |       | Basic             | Hip&Leg       |               | Basic         | Hip&Leg       | Basic            |
| cocoro.f            |       | Akane.O           | Kiho.t        |               | Lin.K         | Saya.S        | Lin.K            |
| 14:30 ~ 15:30       |       | 13:30 ~ 14:30     | close         |               | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30    |
| Back&Arm            |       | Shape up waist    |               |               | Back&Arm      | Basic         | Release&Strength |
| Lin.K               |       | Rin.T             |               |               | Akane.O       | Akane.O       | Kiho.t           |
| 16:30 ~ 17:30       |       | 15:00 ~ 16:00     |               |               | close         | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30    |
| Pre Basic           |       | Basic             |               |               |               | Back&Arm      | Hip&Leg          |
| cocoro.f            |       | Akane.O           |               |               |               | Saya.S        | Akane.O          |
| close               |       | close             |               |               |               | close         | close            |
|                     |       | 17:30 ~ 18:30     |               |               |               | 17:30 ~ 18:30 |                  |
|                     |       | Back&Arm          |               |               |               | Body Balance  |                  |
|                     |       | Lin.K             |               |               |               | Akane.O       |                  |
|                     |       | close             | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | close         |                  |
|                     |       |                   | Body Balance  | Back&Arm      | Back&Spine    |               |                  |
|                     |       |                   | Akane.O       | Lin.K         | Kiho.t        |               |                  |
|                     |       |                   | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 |               |                  |
|                     |       |                   | Waist         | Back&Spine    | Basic         |               |                  |
|                     |       |                   | 未定            | Kiho.t        | Akane.O       |               |                  |
|                     |       | 20:30 ~ 21:30     | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 |               |               |                  |
|                     |       | Basic             | jump to burn  | Hip&Leg       |               |               |                  |
|                     |       | Akane.O           | Mayu.F        | Kiho.t        |               |               |                  |

・休職可能レッスン  
 ・クラスの個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時間前までにお申し込みしております。  
 ・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        |               | 2026/07/11 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 | 10:30 ~ 11:30 | close |
|                  | Basic         | Hip&Leg           |               | Body Balance  | Back&Arm      | Waist         |       |
|                  | Lin.K         | Akane.O           |               | Akane.O       | Lin.K         | 未定            |       |
|                  | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30     |               | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |       |
|                  | Waist         | Back&Spine        |               | Back&Arm      | Basic         | Body Balance  |       |
|                  | 未定            | Kiho.t            |               | Lin.K         | Lin.K         | Akane.O       |       |
|                  | 13:30 ~ 14:30 | close             |               | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 |       |
|                  | Basic         |                   |               | Hip&Leg       | Waist         | Back&Arm      |       |
|                  | Lin.K         |                   |               | Akane.O       | 未定            | 未定            |       |
|                  | close         |                   |               | close         | 1500 ~ 1600   | 16:30 ~ 17:30 |       |
|                  |               |                   |               |               | Body Balance  | Basic         |       |
|                  |               |                   |               |               | Akane.O       | Akane.O       |       |
|                  |               | close             |               |               | close         |               |       |
|                  | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30     |               | 17:30 ~ 18:30 |               | 17:30 ~ 18:30 |       |
|                  | Hip&Leg       | Release&Strength  |               | Body Balance  |               | Basic         |       |
|                  | Kiho.t        | Kiho.t            |               | Akane.O       |               | Kiho.t        |       |
| 19:00 ~ 20:00    | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00     | 19:00 ~ 20:00 |               |               |               |       |
| Release&Strength | Back&Arm      | Shape up waist    | Waist         |               |               |               |       |
| Kiho.t           | Lin.K         | Rin.T             | 未定            |               |               |               |       |
| 20:30 ~ 21:30    | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30     | 20:30 ~ 21:30 |               |               |               |       |
| Back&Arm         | Waist         | Release&Strength  | Back&Spine    |               |               |               |       |
| Lin.K            | Kiho.t        | Kiho.t            | Kiho.t        |               |               |               |       |

| 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 |               |
| Hip&Leg       | Back&Spine    |                     | Basic         | Release&Strength | Basic            |       |               |
| Akane.O       | Kiho.t        |                     | Lin.K         | Kiho.t           | Lin.K            |       |               |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |                     | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00    | 12:30 ~ 13:30    |       |               |
| Back&Arm      | Basic         |                     | Waist         | Back&Arm         | Hip&Leg          |       |               |
| Lin.K         | Kiho.t        |                     | 未定            | Lin.K            | Akane.O          |       |               |
| 13:30 ~ 14:30 | close         |                     | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30    | 14:30 ~ 15:30    |       |               |
| Basic         |               |                     | Back&Arm      | Hip&Leg          | Release&Strength |       |               |
| Lin.K         |               |                     | Lin.K         | Kiho.t           | Kiho.t           |       |               |
| close         |               |                     | close         | close            | 1500 ~ 1600      |       | 16:30 ~ 17:30 |
|               |               |                     |               |                  | Basic            |       | Back&Arm      |
|               |               |                     |               |                  | Lin.K            |       | Lin.K         |
|               |               |                     |               |                  | close            |       | close         |
| 17:30 ~ 18:30 |               |                     | Waist         |                  |                  |       |               |
| Kiho.t        |               |                     |               |                  |                  |       |               |
| 17:30 ~ 18:30 |               | Basic               | close         |                  |                  |       |               |
| Akane.O       |               | Haruho.M            |               |                  |                  |       |               |
| 19:00 ~ 20:00 |               | 19:00 ~ 20:00       |               | 19:00 ~ 20:00    |                  |       |               |
| Back&Arm      | Basic         | Pre Basic           |               | Body Balance     |                  |       |               |
| Lin.K         | Lin.K         | cocoro.f            |               | Akane.O          |                  |       |               |
| 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30       |               | 20:30 ~ 21:30    |                  |       |               |
| Waist         | Body Balance  | Beauty Conditioning | Back&Arm      |                  |                  |       |               |
| 未定            | Akane.O       | cocoro.f            | Haruho.M      |                  |                  |       |               |

・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。  
 ・レッスン開始時間1時間前を切ったキャンセルが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。