

pilatesK		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2026/07/08 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		Pilates Barre	Waist		Back&Arm	Basic	
Misuzu.K	Misuzu.K		miyuu.y	Momoka.H		Mei.N	Momoka.H	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Pre Basic	Waist		Basic	Back&Spine		Body Balance	Beauty Conditioning	
Mei.N	Momoka.H		Mei.N	Mei.N		Momoka.H	Misuzu.K	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
jump to burn	Basic		Back&Arm			Basic	Hip&Leg	
miyuu.y	Momoka.H		Mei.N			Momoka.H	Momoka.H	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Beauty Conditioning	Back&Spine							Pilates Barre
Misuzu.K	Mei.N							miyuu.y
								16:30 ~ 17:00
								お試し見学会
								miyuu.y
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Basic								Waist
Mei.N								Momoka.H
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Body Balance	Beauty Conditioning	Pre Basic	Waist		
			Momoka.H	Misuzu.K	Mei.N	miyuu.y		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Hip&Leg	Basic	Beauty Conditioning	Pre Basic		
			Misuzu.K	miyuu.y	Misuzu.K	Mei.N		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Basic	Back&Arm	Hip&Leg	jump to burn		
			Momoka.H	miyuu.y	Misuzu.K	miyuu.y		

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
jump to burn		Basic	Hip&Leg		Beauty Conditioning	Waist	Back&Arm
miyuu.y		Mei.N	Momoka.H		Misuzu.K	Momoka.H	Misuzu.K
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip&Leg		Back&Spine	Basic		Hip&Leg	Back&Arm	Basic
miyuu.y		Mei.N	Mei.N		Misuzu.K	Misuzu.K	Momoka.H
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Back&Arm		Hip&Leg			Body Balance	Pilates Barre	Beauty Conditioning
Misuzu.K		Misuzu.K			Momoka.H	miyuu.y	Misuzu.K
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Pre Basic		Body Balance				Basic	Hip&Leg
Mei.N		Momoka.H				Mei.N	Momoka.H
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
		Beauty Conditioning				Hip&Leg	
		Misuzu.K				Momoka.H	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Pilates Barre	Back&Spine	Pre Basic		
			miyuu.y	Mei.N	Mei.N		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Back&Arm	jump to burn	Back&Arm		
			Misuzu.K	miyuu.y	Mei.N		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Waist	Basic	Waist		
			miyuu.y	Mei.N	Momoka.H		

・体験可能レッスン
 ・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		2026/07/08	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		
	Pre Basic	Back&Spine		Basic	Hip&Leg	Pre Basic			
	Mei.N	Mei.N		miyuu.y	Misuzu.K	Mei.N			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Hip&Leg	Waist		Pilates Barre	jump to burn	Beauty Conditioning			
	Misuzu.K	miyuu.y		miyuu.y	miyuu.y	Misuzu.K			
	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Back&Arm	お試し見学会		Waist	Basic	Hip&Leg			
	Mei.N	miyuu.y		Momoka.H	Momoka.H	Misuzu.K			
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
			Waist			Back&Spine			
			miyuu.y			Mei.N			
			17:30 ~ 18:30						
			Back&Arm						
			Misuzu.K						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
	Waist	Basic	Back&Arm	Beauty Conditioning					
	Momoka.H	Momoka.H	Mei.N	Misuzu.K					
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
	Basic	Hip&Leg	Body Balance	Hip&Leg					
Momoka.H	Momoka.H	Momoka.H	Momoka.H						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Beauty Conditioning	Pilates Barre	Basic	Back&Arm						
Misuzu.K	miyuu.y	Momoka.H	Misuzu.K						

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	
Waist		Basic				Back&Spine		Back&Arm		jump to burn			
Momoka.H		Momoka.H				Mei.N		Misuzu.K		miyuu.y			
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30			
Basic		Hip&Leg				Back&Arm		Basic		Hip&Leg			
Mei.N		Misuzu.K				miyuu.y		Mei.N		Misuzu.K			
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30			
Body Balance						Basic		Waist		Basic			
Momoka.H						Mei.N		miyuu.y		Mei.N			
close						15:00 ~ 15:30		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30			
				お試し見学会		Pilates Barre		Beauty Conditioning					
close		miyuu.y		miyuu.y		Misuzu.K							
		close		17:30 ~ 18:30		Hip&Leg							
								Misuzu.K					
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
Back&Arm		Waist		Body Balance		Hip&Leg							
Misuzu.K		miyuu.y		Momoka.H		Momoka.H							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Hip&Leg		Pilates Barre		Beauty Conditioning		Waist							
Misuzu.K		miyuu.y		Misuzu.K		Momoka.H							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Basic		Back&Arm		Hip&Leg		jump to burn							
Mei.N		Mei.N		Misuzu.K		miyuu.y							

・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にはキャンセル料となります。
※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。