

pilatesK 蔵店		【 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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			
Beauty Conditioning 🌱		Waist 🌱				Pilates Barre		Basic 🌱				Waist 🌱		Pre Basic 🌱			
aina.K		aina.K				Himeno.s		kotomi.s				Shiori.S		Himeno.s			
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00			
Back&Arm 🌱		Basic 🌱				Basic 🌱		Back&Arm 🌱				Release&Strength		Pilates Barre			
Himeno.s		kotomi.s				kotomi.s		Himeno.s				aina.K		aina.K			
13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30			
Waist 🌱		Release&Strength				Back&Arm 🌱						Shape up waist		Basic 🌱			
aina.K		aina.K				Himeno.s						Shiori.S		Rio.S			
15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close						close		close		15:00 ~ 16:00	
Pilates Barre		Basic 🌱		Back&Arm 🌱													
Himeno.s		kotomi.s		Himeno.s													
close		close		close				close		16:00 ~ 16:30							
17:30 ~ 18:30										お試し見学会							
Basic 🌱										aina.K							
kotomi.s										17:30 ~ 18:30							
close										Release&Strength							
										aina.K							
										18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	
						jump to burn				Shape up waist		Pilates Barre		Basic 🌱			
						Aino.H				Shiori.S		Himeno.s		kotomi.s			
						19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
		Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱		Back&Arm 🌱		Pilates Barre									
		kotomi.s		aina.K		Himeno.s		Himeno.s									
		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00									
		Pilates Cardio		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		Back&Arm 🌱									
Aino.H		Shiori.S		kotomi.s		Himeno.s											

pilatesK 蔵店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist		Release&Strength	Hip & Leg		jump to burn	Basic	Hip & Leg
Shiori.S		aina.K	Shiori.S		Aino.H	kotomi.s	Al.I
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Beauty Conditioning		Back & Arm	Basic		Hip & Leg	Waist	Basic
aina.K		Himeno.s	kotomi.s		Shiori.S	Shiori.S	kotomi.s
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg		Waist			Pre Basic	Beauty Conditioning	Back & Arm
Shiori.S		aina.K			Aino.H	Himeno.s	Al.I
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Pilates Barre		Basic				Hip & Leg	Basic
aina.K		kotomi.s				Shiori.S	kotomi.s
close		close				close	close
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
		Pilates Barre				Pre Basic	
		Himeno.s				Himeno.s	
		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Pre Basic	Hip & Leg	Back & Arm		
			Himeno.s	Shiori.S	Himeno.s		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Waist	Release&Strength	Basic		
			aina.K	aina.K	kotomi.s		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Beauty Conditioning	Shape up waist	Pilates Barre			
		Himeno.s	Shiori.S	Himeno.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。

pilatesK 蔵店		【 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 Basic 🌱 kotomi.s	10:30 ~ 11:30 Release&Strength aina.K	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Shiori.S	10:30 ~ 11:30 Advance aina.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 kotomi.s	close								
	12:00 ~ 13:00 Waist 🌱 Shiori.S	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 kotomi.s		12:00 ~ 13:00 Pre Basic 🌱 Himeno.s	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 Shiori.S	12:30 ~ 13:30 Waist 🌱 Shiori.S									
	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 kotomi.s	13:30 ~ 14:00 お試し見学会 aina.K		13:30 ~ 14:30 Waist 🌱 Shiori.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 Himeno.s	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱 kotomi.s									
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Basic 🌱 kotomi.s		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌱 Shiori.S							
						16:00 ~ 16:30 お試し見学会 aina.K		close							
						17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning 🌱 aina.K									
						close									
									close						
										close					
											close				
												close			
	close														
		close													
				close											
					18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning 🌱 aina.K								18:00 ~ 19:00 Waist 🌱 Shiori.S	18:00 ~ 19:00 Release&Strength aina.K	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 kotomi.s
					19:30 ~ 20:30 Shape up waist Shiori.S								19:30 ~ 20:30 Pilates Barre aina.K	19:30 ~ 20:30 Pre Basic 🌱 Himeno.s	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 Himeno.s
					21:00 ~ 22:00 Advance aina.K	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Shiori.S							21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱 Himeno.s	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 kotomi.s	

pilatesK 蔵店		【 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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close	
Advance		Beauty Conditioning 🌱				Waist 🌱		Hip & Leg 🌱		Release&Strength			
aina.K		aina.K				aina.K		Shiori.S		aina.K			
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30			
Pilates Cardio		Pilates Barre				Basic 🌱		Release&Strength		Hip & Leg 🌱			
Aino.H		Himeno.s				kotomi.s		aina.K		Shiori.S			
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30			
Beauty Conditioning 🌱						Pilates Barre		Waist 🌱		Basic 🌱			
aina.K						aina.K		Shiori.S		kotomi.s			
14:30 ~ 15:00						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30			
お試し見学会				Advance								Shape up waist	
aina.K				aina.K								Shiori.S	
close				close								close	
						Shape up waist							
						Shiori.S							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		close			
Basic 🌱		Shape up waist		Back & Arm 🌱		Basic 🌱							
kotomi.s		Shiori.S		Himeno.s		kotomi.s							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
jump to burn		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Beauty Conditioning 🌱							
Aino.H		kotomi.s		Shiori.S		Himeno.s							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Basic 🌱		Waist 🌱		Pilates Barre		Back & Arm 🌱							
kotomi.s		Shiori.S		Himeno.s		Himeno.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。