

pilatesK ちはら台		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/08/22 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		
Hip & Leg 🍌	Shape up waist		Basic 🍌	Waist 🍌		Back & Arm 🍌	Basic 🍌		
Reiko.R	asuka		未定	Reiko.R		Rina.I	未定		
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 🍌		Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Body Balance		
Rina.I	未定		Rina.I	未定		Reiko.R	Reiko.R		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Waist 🍌	Back & Arm 🍌		Basic 🍌			Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌		
Reiko.R	Rina.I		未定			Rina.I	Reiko.R		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Basic 🍌	Advance	Back & Arm 🍌							
未定	asuka	Rina.I							
close	close	close			close			close	close
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30							
Back & Arm 🍌		Waist 🍌							
Rina.I		Reiko.R							
close		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
				Waist 🍌	Shape up waist			Basic 🍌	Body Balance
				Reiko.R	MIRAI.T			Reiko.R	Reiko.R
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Body Balance	Basic 🍌	Shape up waist	Waist 🍌			
			Reiko.R	未定	MIRAI.T	Reiko.R			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Waist 🍌	Basic 🍌						
Rina.I	MIRAI.T	Reiko.R	未定						

pilatesK ちはら台		【 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
Body Balance		Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Release&Strength	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵
Reiko.R		Reiko.R	未定		asuka	MIRAI.T	未定
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		jump to burn	Beauty Conditioning 🇯🇵	Waist 🇯🇵
Rina.I		未定	Rina.I		MIRAI.T	MIRAI.T	MIRAI.T
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵			Advance	Back & Arm 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵
Reiko.R		Noa.O			asuka	Rina.I	MIRAI.T
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Hip & Leg 🇯🇵		Waist 🇯🇵				Shape up waist	Basic 🇯🇵
Reiko.R		Reiko.R				MIRAI.T	未定
close		close				close	close
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
		Body Balance				Back & Arm 🇯🇵	
		Reiko.R				Rina.I	
		close				close	
			Hip & Leg 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵		
			Reiko.R	asuka	MIRAI.T		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Waist 🇯🇵	Release&Strength	Basic 🇯🇵		
			Reiko.R	asuka	Reiko.R		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵			
		未定	Reiko.R	Reiko.R			

🟢：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。

pilatesK ちはら台		【 08/17 ~ 08/24 】				スケジュール		2026/08/22	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 🌱	Hip & Leg 🌱		Advance	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱								
	asuka	Reiko.R		asuka	asuka	Reiko.R								
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30								
	Hip & Leg 🌱	Body Balance		Release&Strength	jump to burn	Back & Arm 🌱								
	Reiko.R	Reiko.R		asuka	MIRAI.T	mai.h								
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30								
	Release&Strength			Basic 🌱	Advance	Basic 🌱								
	asuka			未定	asuka	MOMOKA.A								
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30						
						Waist 🌱		Shape up waist						
						Rina.I		mai.h						
						17:30 ~ 18:30		Beauty Conditioning 🌱	MIRAI.T	close	close			
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		
						Waist 🌱		Basic 🌱	Shape up waist			Back & Arm 🌱		
						Reiko.R		未定	Kayoko.T			MIRAI.T		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30								
Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Body Balance			Waist 🌱								
Reiko.R	Rina.I	Reiko.R	Rina.I											
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00											
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Release&Strength	Beauty Conditioning 🌱											
Rina.I	未定	Kayoko.T	MIRAI.T											

pilatesK ちはら台		【 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		
Beauty Conditioning 🌱	jump to burn		Pre Basic 🌱	Body Balance	jump to burn			
MIRAI.T	MIRAI.T		asuka	Reiko.R	MIRAI.T			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱			
Rina.I	MIRAI.T		Natsuki.K	MIRAI.T	Natsuki.K			
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Back & Arm 🌱			Release&Strength	Basic 🌱	Shape up waist			
Rina.I			asuka	Reiko.R	mai.h			
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
					Beauty Conditioning 🌱		Beauty Conditioning 🌱	
					MIRAI.T		MIRAI.T	
					17:30 ~ 18:30		close	
								Shape up waist
								MIRAI.T
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Body Balance					
Natsuki.K	Rina.I	asuka	Reiko.R					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
jump to burn	Basic 🌱	Advance	Back & Arm 🌱					
MIRAI.T	Natsuki.K	asuka	Rina.I	close	close			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱					
MIRAI.T	Rina.I	Natsuki.K	Reiko.R					

🌱 : 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。