

pilatesK ちはら台		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/31 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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	
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	MIRALT			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	MIRALT	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	MIRALT	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	Rina.I	未定
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		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				Waist 🌱	
		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 ちはら台		【 08/17 ~ 08/24 】				スケジュール		2026/07/31 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 Pre Basic 🌱	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱	close	10:30 ~ 11:30 Advance	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🌱	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱	close				
	asuka	Reiko.R		asuka	asuka	Reiko.R					
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱	12:30 ~ 13:30 Body Balance		12:00 ~ 13:00 Release&Strength	12:00 ~ 13:00 jump to burn	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌱					
	Reiko.R	Reiko.R		asuka	MIRAI.T	mai.h					
	13:30 ~ 14:30 Release&Strength	close		13:30 ~ 14:30 Basic 🌱	13:30 ~ 14:30 Advance	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱					
	asuka			未定	asuka	未定					
	close			close	close	15:00 ~ 16:00 Waist 🌱		16:30 ~ 17:30 Shape up waist			
						Rina.I		mai.h			
						17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning 🌱		close			
									MIRAI.T		
			close								
										close	
						18:00 ~ 19:00 Waist 🌱		18:00 ~ 19:00 Basic 🌱			18:00 ~ 19:00 Shape up waist
						Rina.I		未定	Kayoko.T		MIRAI.T
	19:30 ~ 20:30 Basic 🌱	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱	19:30 ~ 20:30 Body Balance	19:30 ~ 20:30 Waist 🌱							
	Reiko.R	Rina.I	Reiko.R	Rina.I							
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱	21:00 ~ 22:00 Waist 🌱	21:00 ~ 22:00 Release&Strength	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning 🌱							
	Rina.I	Rina.I	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 🌱	Hip & Leg 🌱		
Rina.I	MIRAI.T		未定	MIRAI.T	mai.h		
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		
					Shape up waist		
					MIRAI.T		
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Pre Basic 🌱	Body Balance			
未定	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	未定	asuka	Rina.I				
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	未定	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。