

pilatesK ちはら台		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/08/08 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	
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	
Basic 🌱		Advance		Back & Arm 🌱											
未定		asuka		Rina.I											
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		close			
				Waist 🌱		Shape up waist		Basic 🌱		Body Balance					
				Reiko.R		MIRAL.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		MIRAL.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		MIRAL.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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			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		2026/08/08	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 🌱	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	未定									
	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					
						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 🌱	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		close
		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	close	close		
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。