

pilatesK

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

2026/07/07 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 Basic Karin.W | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Hanaka.k | close | 10:30 ~ 11:30 Waist aika.K | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuzuka.A | close | 10:30 ~ 11:30 Waist Karin.W | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Suzu.i | | | | |
| 12:30 ~ 13:30 Back & Arm Yuzuka.A | 12:30 ~ 13:30 Basic Karin.W | | 12:30 ~ 13:30 Back & Arm Mei.K | 12:30 ~ 13:30 Basic aika.K | | 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Karin.W | 12:30 ~ 13:30 Waist Karin.W | | | | |
| 14:30 ~ 15:30 Waist Karin.W | 14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Karin.W | | close | close | | close | close | 14:30 ~ 15:30 Back & Arm Mei.K | 14:30 ~ 15:30 Close | | |
| 17:00 ~ 18:00 Hip & Leg Karin.W | 17:00 ~ 18:00 Waist Karin.W | | | | | | | 17:00 ~ 18:00 Basic Suzu.i | | | |
| close | close | | | | | | | 17:30 ~ 18:30 Basic aika.K | 17:30 ~ 18:30 Back & Arm Hanaka.k | 17:30 ~ 18:30 Hip & Leg aika.K | 17:30 ~ 18:30 Back & Arm Hanaka.k |
| | | | | | | | | 20:00 ~ 21:00 Back & Arm Mei.K | 20:00 ~ 21:00 Waist aika.K | 20:00 ~ 21:00 Back & Arm Yuzuka.A | 20:00 ~ 21:00 Basic Karin.W |

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 Basic Karin.W | close | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuzuka.A | 10:30 ~ 11:30 Waist Karin.W | close | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuzuka.A | 10:30 ~ 11:30 Basic Mei.K | 10:30 ~ 11:30 Waist Karin.W | | | |
| 12:30 ~ 13:30 Back & Arm Hanaka.k | | 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Karin.W | 12:30 ~ 13:30 Back & Arm Hanaka.k | | 12:30 ~ 13:30 Waist Karin.W | 12:30 ~ 13:30 Back & Arm Yuzuka.A | 12:30 ~ 13:30 Basic Mei.K | | | |
| 14:30 ~ 15:30 Waist Karin.W | | 14:30 ~ 15:30 Basic Karin.W | close | | close | close | close | 14:30 ~ 15:30 Waist Karin.W | 14:30 ~ 15:30 Hip & Leg aika.K | |
| 17:00 ~ 18:00 Hip & Leg Karin.W | | 17:00 ~ 18:00 Back & Arm Hanaka.k | | | | | | 17:00 ~ 18:00 Hip & Leg Karin.W | 17:00 ~ 18:00 Waist Karin.W | |
| close | | close | | | | | | 17:30 ~ 18:30 Basic Karin.W | 17:30 ~ 18:30 Waist aika.K | 17:30 ~ 18:30 Basic Karin.W |
| | | | | | | | | 20:00 ~ 21:00 Hip & Leg Karin.W | 20:00 ~ 21:00 Basic aika.K | 20:00 ~ 21:00 Hip & Leg Karin.W |

🟢：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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/07 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 Hip & Leg Karin.W | 10:30 ~ 11:30 Waist Karin.W | close | 10:30 ~ 11:30 Waist aika.K | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg aika.K | 10:30 ~ 11:30 Basic Yuzuka.A | close | |
| | 12:30 ~ 13:30 Back & Arm Yuzuka.A | 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Karin.W | | 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg aika.K | 12:30 ~ 13:30 Waist aika.K | 12:30 ~ 13:30 Back & Arm Mei.K | | |
| | 17:30 ~ 18:30 Basic Yuzuka.A | 17:30 ~ 18:30 Back & Arm Mei.K | | 17:30 ~ 18:30 Basic Mei.K | 17:30 ~ 18:30 Back & Arm Mei.K | 14:30 ~ 15:30 Back & Arm Mei.K | | 14:30 ~ 15:30 Basic Mei.K |
| | 20:00 ~ 21:00 Waist Karin.W | 20:00 ~ 21:00 Basic Yuzuka.A | | 20:00 ~ 21:00 Hip & Leg aika.K | 20:00 ~ 21:00 Basic Yuzuka.A | 17:00 ~ 18:00 Basic Mei.K | | 17:00 ~ 18:00 Back & Arm Yuzuka.A |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

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 Back & Arm Yuzuka.A | 10:30 ~ 11:30 Waist Suzu. i | close | 10:30 ~ 11:30 Basic Mei.K | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Hanaka. k | 10:30 ~ 11:30 Basic Yuzuka.A | close |
| 12:30 ~ 13:30 Basic Hanaka. k | 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Suzu. i | | 12:30 ~ 13:30 Waist Suzu. i | 12:30 ~ 13:30 Basic Mei.K | 12:30 ~ 13:30 Back & Arm Himari.A | |
| | | | 14:30 ~ 15:30 Back & Arm Mei.K | 14:30 ~ 15:30 Basic Himari.A | | |
| | | | 17:00 ~ 18:00 Basic Hanaka. k | 17:00 ~ 18:00 Back & Arm Yuzuka.A | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

🟢: 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週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。