

pilatesK

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

2026/08/16

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

2026/08/16 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 🌿 Hanaka. k	
	close	close		close	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌿 Mei.K	14:30 ~ 15:30 Basic 🌿 Hanaka. k	
					Close	Close	
					17:00 ~ 18:00 Basic 🌿 Mei.K	17:00 ~ 18:00 Back & Arm 🌿 Yuzuka.A	
					close	close	
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌿 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		
	20:00 ~ 21:00 Waist 🌿 Karin.W	20:00 ~ 21:00 Basic 🌿 Hanaka. k		20:00 ~ 21:00 Hip & Leg 🌿 aika.K	20:00 ~ 21:00 Basic 🌿 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Back & Arm 🌿	Waist 🌿		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	
Yuzuka.A	Suzu. i		Mei.K	Hanaka. k	Yuzuka.A	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Waist 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	
Hanaka. k	Suzu. i		Suzu. i	Mei.K	Himari.A	
close	close		close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
				Back & Arm 🌿	Basic 🌿	
				Mei.K	Himari.A	
				Close	Close	
		17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00		
		Basic 🌿		Back & Arm 🌿		
			Hanaka. k	Yuzuka.A		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	
Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿			
Hanaka. k	Hanaka. k	Yuzuka.A	aika.K			
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿			
Mei.K	Yuzuka.A	Hanaka. k	aika.K			

🌿 : 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。