

pilatesK 住道店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/11 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						
Reset Flow	Beauty Conditioning		Hip Punch	Back & Spine		Waist	Pre Basic						
RIO	Hinako.B		nono.K	RIO		sarasa.T	Kaco.F						
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Back & Arm	Basic		Hip & Leg	Basic		Beauty Conditioning	Shape up waist						
sarasa.T	nono.K		sarasa.T	nono.K		Hinako.B	nono.K						
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Hip & Leg	Shape up waist		Back & Spine	Reset Flow		Basic	Beauty Conditioning						
Hinako.B	RIO		RIO	RIO		sarasa.T	Hinako.B						
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00					
Release&Strength	Back & Arm							Pilates Workout					
RIO	Noa.T							Kaco.F					
16:30 ~ 17:30	close							16:30 ~ 17:30					
Waist								Hip Punch					
Hinako.B								nono.K					
18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00					
Back & Arm								Hip & Leg					
sarasa.T								sarasa.T					
close								close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
									Back & Arm	Waist	Release&Strength	Back & Spine	
		Noa.T			Mako.K				RIO	RIO			
		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Shape up waist	Hip & Leg			Hip Punch				Basic				
	RIO	Hinako.B	RIO	nono.K									
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00										
Back & Arm	Pre Basic	Waist	Reset Flow										
Noa.T	Mako.K	Natsumi.C	RIO										

pilatesK 住道店		【 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 🌈		Hip & Leg 🌈	Back & Arm 🌈		Release&Strength	Waist 🌈	Back & Spine						
Natsumi.C		sarasa.T	sarasa.T		momo.O	Natsumi.C	RIO						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
Beauty Conditioning 🌈		Basic 🌈	Hip Punch		Basic 🌈	Hip Punch	Basic 🌈						
Hinako.B		Natsumi.C	Maiki.N		Natsumi.C	RIO	sarasa.T						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
Hip & Leg 🌈		Beauty Conditioning 🌈	Basic 🌈		Waist 🌈	Back & Spine	Shape up waist						
Hinako.B		Hinako.B	Natsumi.C		Hinako.B	Azusa	RIO						
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Shape up waist		Back & Spine					Basic 🌈	Waist 🌈					
nono.K		Karin.N					Natsumi.C	Natsumi.C					
close		16:30 ~ 17:30					close	close	close	16:30 ~ 17:30	close		
		Shape up waist								Back & Arm 🌈			
		Karin.N								RIO			
		18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00			
		Waist 🌈								Pilates Workout			
		Hinako.B								Azusa			
		close								close		close	close
			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
	Reset Flow		Waist 🌈	Back & Arm 🌈									
	RIO		Hinako.B	sarasa.T									
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30										
Beauty Conditioning 🌈	Back & Arm 🌈		Hip & Leg 🌈										
Hinako.B	sarasa.T		Noa.T										
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00											
Pilates Workout	Beauty Conditioning 🌈	Basic 🌈											
RIO	Hinako.B	sarasa.T											

 : 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 住道店		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/11 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 Back & Arm 🌿 Noa.T	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Karin.N	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist RIO	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 🌿 Hinako.B	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Noa.T	close		
	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Natsumi.C	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 Noa.T		12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 Hinako.B	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 sarasa.T	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Asuka.H			
	13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 sarasa.T	13:30 ~ 14:30 Pre Basic 🌿 Karin.N		13:30 ~ 14:30 Reset Flow RIO	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 sarasa.T	14:30 ~ 15:30 Waist 🌿 Hinako.B			
	close	close		close	15:00 ~ 16:00 Waist 🌿 Hinako.B	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Asuka.H			
					16:30 ~ 17:30 Pilates Workout Azusa	close			
					18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Azusa				
					close			close	close
	18:00 ~ 19:00 Hip Punch RIO	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning 🌿 Hinako.B		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Noa.T					
	19:30 ~ 20:30 Shape up waist RIO	19:30 ~ 20:30 Waist 🌿 Hinako.B		19:30 ~ 20:30 Back & Spine RIO					
	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning 🌿 Hinako.B	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Natsumi.C		21:00 ~ 22:00 Hip Punch RIO					
	close	close		close					

pilatesK 住道店		【 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	
Hip & Leg 🌿		Hip Punch				Reset Flow		Basic 🌿		Back & Spine			
Noa.T		RIO				RIO		Natsumi.C		Asuka.H			
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30			
Back & Arm 🌿		Back & Arm 🌿				Basic 🌿		Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿			
sarasa.T		Noa.T				Natsumi.C		Noa.T		Noa.T			
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30			
Basic 🌿		Reset Flow				Shape up waist		Pilates Workout		Basic 🌿			
sarasa.T		RIO				RIO		Mayu		Natsumi.C			
close		close				close		close		15:00 ~ 16:00			
				Back & Arm 🌿						Hip & Leg 🌿			
				Noa.T						sarasa..T			
				16:30 ~ 17:30						close			
				Release&Strength									
				Mayu									
				18:00 ~ 19:00									
Back & Spine													
RIO													
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		close			
Beauty Conditioning 🌿		Basic 🌿		Release&Strength		Pre Basic 🌿							
Hinako.B		sarasa.T		asuka.H		michi							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Waist 🌿		Beauty Conditioning 🌿		Hip & Leg 🌿		Waist 🌿							
Natsumi.C		Hinako.B		sarasa.T		Natsumi.C							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close		close			
Basic 🌿		Hip & Leg 🌿		Shape up waist		Pilates Workout							
Hinako.B		sarasa.T		asuka.H		michi							

🌿 : 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。