

pilatesK 住道店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2028/07/18 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	Shape up waist		Waist	Pre Basic	
RIO	Hinako.B		nono.K	nono.K		Hinako.B	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
		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	Basic	Hip Punch			
		RIO	Hinako.B	Natsumi.C	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	Noa.T		Mahiro.J	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	Waist		Hip&Leg	Hip Punch	Basic		
Hinako.B		Natsumi.C	Natsumi.C		Mahiro.J	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	Release&Strength		
Hinako.B		Hinako.B	Natsumi.C		Natsumi.C	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					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
			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 住道店		【 08/17 ~ 08/24 】		スケジュール		2026/07/18 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	
	Back&Arm	Back&Spine		Waist	Beauty Conditioning	Back&Arm		
	Noa.T	Karin.N		Mahiro.J	Hinako.B	Noa.T		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic	Hip&Leg		Release&Strength	Basic	Back&Spine		
	sarasa.T	Noa.T		Mahiro.J	sarasa.T	Asuka.H		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Waist	Pre Basic		Beauty Conditioning	Hip&Leg	Waist		
	Natsumi.C	Karin.N		Hinako.B	sarasa.T	Natsumi.C		
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Waist		Shape up waist
						Hinako.B		Asuka.H
						16:30 ~ 17:30		close
						Pilates Workout		
						Azusa		
						18:00 ~ 19:00		
	Hip&Leg							
	Azusa							
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
	Hip Punch	Beauty Conditioning		Basic	Hip&Leg			
	RIO	Hinako.B		Natsumi.C	Noa.T			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Shape up waist	Waist		Back&Spine	Basic			
	RIO	Natsumi.C		RIO	sarasa.T			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Beauty Conditioning	Basic		Hip Punch	Back&Arm			
	Hinako.B	Hinako.B		RIO	Noa.T			

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	Reset Flow		Basic	Basic	Back & Spine		
Noa.T	RIO		Hinako.B	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		Hip & Leg	Hip & Leg	Back & Arm		
sarasa.T	Mahiro.J		Mahiro.J	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	Release&Strength		Shape up waist	Pilates Workout	Basic		
sarasa.T	Mahiro.J		RIO	RIO	Natsumi.C		
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Back & Arm		Hip & Leg
					Mahiro.J		sarasa.T
					16:30 ~ 17:30		
					Release&Strength		
					Mahiro.J		
					18:00 ~ 19:00		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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				
Basic	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			
Waist	Hip & Leg	Shape up waist	Pilates Workout				
Natsumi.C	sarasa.T	asuka.H	michi				