

pilatesK

【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール

2026/08/13 更新

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08				
火	水	木	金	土	日	月	火				
10 : 30 ~ 11 : 30	10 : 30 ~ 11 : 30	close	10 : 30 ~ 11 : 30	10 : 30 ~ 11 : 30	close	close	10 : 30 ~ 11 : 30				
Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊		Back & Arm 🏊	Basic 🏊			Back & Arm 🏊				
sora	Miu.N		mayu.t	Miu.N			mayu.t				
12 : 30 ~ 13 : 30	12 : 30 ~ 13 : 30		12 : 30 ~ 13 : 30	12 : 30 ~ 13 : 30			12 : 30 ~ 13 : 30				
Pre Basic 🏊	Waist 🏊		Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊			Beauty Conditioning 🏊				
Miu.N	mayu.t		sora	mayu.t			Miu.N				
close	close		close	14 : 30 ~ 15 : 30			close				
				Pre Basic 🏊							
				Miu.N							
				close							
				17 : 00 ~ 18 : 00							
				Waist 🏊							
				mayu.t							
				close							
				18 : 00 ~ 19 : 00				18 : 00 ~ 19 : 00	18 : 00 ~ 19 : 00	18 : 00 ~ 19 : 00	18 : 00 ~ 19 : 00
				Basic 🏊				Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊	Pre Basic 🏊
sora	sora	sora	mayu.t	Miu.N							
20 : 30 ~ 21 : 30	20 : 30 ~ 21 : 30	20 : 30 ~ 21 : 30	20 : 30 ~ 21 : 30	close			20 : 30 ~ 21 : 30				
Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊	Beauty Conditioning 🏊	close			Waist 🏊				
mayu.t	Miu.N	mayu.t	Miu.N	close			mayu.t				

pilatesK

【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16					
水	木	金	土	日	月	火	水					
10 : 30 ~ 11 : 30	close	10 : 30 ~ 11 : 30	10 : 30 ~ 11 : 30	close	close	10 : 30 ~ 11 : 30	10 : 30 ~ 11 : 30					
Basic		Waist	Pre Basic			Beauty Conditioning	Back & Arm					
Miu.N		mayu.t	Miu.N			Miu.N	mayu.t					
12 : 30 ~ 13 : 30		12 : 30 ~ 13 : 30	12 : 30 ~ 13 : 30			12 : 30 ~ 13 : 30	12 : 30 ~ 13 : 30					
Hip & Leg		Basic	Waist			Hip & Leg	Basic					
sora		Miu.N	mayu.t			sora	Miu.N					
close		close	close			14 : 30 ~ 15 : 30	close	close				
						Basic						
						Miu.N						
						close						
						17 : 00 ~ 18 : 00						
						Back & Arm						
						mayu.t						
						close						
									18 : 00 ~ 19 : 00	18 : 00 ~ 19 : 00	18 : 00 ~ 19 : 00	18 : 00 ~ 19 : 00
									Basic	Waist	Beauty Conditioning	Back & Arm
sora	mayu.t	Miu.N	mayu.t				Miu.N					
20 : 30 ~ 21 : 30	20 : 30 ~ 21 : 30	20 : 30 ~ 21 : 30	close			20 : 30 ~ 21 : 30	20 : 30 ~ 21 : 30					
Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm	close			Basic	Hip & Leg					
mayu.t	sora	mayu.t	close			sora	sora					

🟢：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

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/13 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	10 : 30 ~ 11 : 30 Pre Basic 🌱 Miu.N	10 : 30 ~ 11 : 30 Hip & Leg 🌱 sora	close	10 : 30 ~ 11 : 30 Back & Arm 🌱 Miu.N	10 : 30 ~ 11 : 30 Basic 🌱 sora	10 : 30 ~ 11 : 30 Waist 🌱 sora	close		
	12 : 30 ~ 13 : 30 Back & Arm 🌱 mayu.t	12 : 30 ~ 13 : 30 Basic 🌱 sora		12 : 30 ~ 13 : 30 Basic 🌱 sora	12 : 30 ~ 13 : 30 Beauty Conditioning 🌱 Miu.N	12 : 30 ~ 13 : 30 Hip & Leg 🌱 sora			
	close	close		14 : 30 ~ 15 : 30 Back & Arm 🌱 mayu.t	14 : 30 ~ 15 : 30 Waist 🌱 sora	14 : 30 ~ 15 : 30 Hip & Leg 🌱 sora		14 : 30 ~ 15 : 30 Basic 🌱 Miu.N	
				close	close	close		close	
				close	17 : 00 ~ 18 : 00 Waist 🌱 mayu.t	17 : 00 ~ 18 : 00 Beauty Conditioning 🌱 Miu.N		17 : 00 ~ 18 : 00 Pre Basic 🌱 Miu.N	17 : 00 ~ 18 : 00 Back & Arm 🌱 mayu.t
					close	close		close	
	18 : 00 ~ 19 : 00 Beauty Conditioning 🌱 Miu.N	18 : 00 ~ 19 : 00 Waist 🌱 mayu.t		close	close	close		18 : 00 ~ 19 : 00 Back & Arm 🌱 mayu.t	
	20 : 30 ~ 21 : 30 Waist 🌱 mayu.t	20 : 30 ~ 21 : 30 Basic 🌱 sora						20 : 30 ~ 21 : 30 Pre Basic 🌱 Miu.N	

pilatesK

【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

09/25		09/26		09/27		09/28		09/29		09/30	
金		土		日		月		火		水	
10 : 30 ~ 11 : 30		10 : 30 ~ 11 : 30		close		close		10 : 30 ~ 11 : 30		10 : 30 ~ 11 : 30	
Waist 🌱		Pre Basic 🌱						Beauty Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱	
mayu.t		Miu.N						Miu.N		mayu.t	
12 : 30 ~ 13 : 30		12 : 30 ~ 13 : 30						12 : 30 ~ 13 : 30		12 : 30 ~ 13 : 30	
Basic 🌱		Waist 🌱						Waist 🌱		Pre Basic 🌱	
sora		sora						sora		Miu.N	
close		14 : 30 ~ 15 : 30						close		close	
		Basic 🌱									
		Miu.N									
		close									
		17 : 00 ~ 18 : 00									
close		Hip & Leg 🌱		close		close					
		sora									
		close									
18 : 00 ~ 19 : 00		close		18 : 00 ~ 19 : 00		18 : 00 ~ 19 : 00					
Hip & Leg 🌱				Basic 🌱		Waist 🌱					
sora				sora		sora					
20 : 30 ~ 21 : 30				20 : 30 ~ 21 : 30		20 : 30 ~ 21 : 30					
Beauty Conditioning 🌱				Back & Arm 🌱		Basic 🌱					
Miu.N				mayu.t		Miu.N					

🌱 : 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。