

pilatesK 蔵店		【 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		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Waist 🏋️		Release&Strength				Pre Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️		Advance				Basic 🏋️	
aina.K		aina.K				Himeno.s		Himeno.s		aina.K				kotomi.s	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🏋️		Shape up waist				Advance		Pilates Barre		Back & Arm 🏋️				Waist 🏋️	
Shiori.S		Shiori.S				aina.K		aina.K		Himeno.s				aina.K	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Pilates Barre						Back & Arm 🏋️		Pre Basic 🏋️		Release&Strength				Basic 🏋️	
aina.K						Himeno.s		Himeno.s		aina.K				kotomi.s	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Waist 🏋️				Pre Basic 🏋️							
				aina.K				Himeno.s							
				close				close							
				17:30 ~ 18:30				Beauty Conditioning 🏋️							
				Himeno.s				Himeno.s							
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🏋️		Waist 🏋️		Basic 🏋️		Shape up waist		close		jump to burn		jump to burn			
Himeno.s		halu.a		kotomi.s		Shiori.S				aina.K					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️		Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️				Pre Basic 🏋️					
kotomi.s		halu.a		Shiori.S		kotomi.s				Himeno.s					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Beauty Conditioning 🏋️		Basic 🏋️		Waist 🏋️		Hip & Leg 🏋️				Back & Arm 🏋️					
Himeno.s		kotomi.s		Shiori.S		Shiori.S				Himeno.s					

pilatesK 蔵店		【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱		Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Release&Strength		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
Shiori.S		Aino.H	Shiori.S	aina.K		halu.a	kotomi.s	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pilates Cardio		Beauty Conditioning 🌱	jump to burn	Pre Basic 🌱		Release&Strength	jump to burn	
Aino.H		aina.K	aina.K	Himeno.s		aina.K	aina.K	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Pre Basic 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱		Waist 🌱		
		Aino.H	Shiori.S	aina.K		halu.a		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Beauty Conditioning 🌱	Pilates Barre				
			aina.K	Himeno.s				
			17:30 ~ 18:30					
		Shape up waist	close	close				
		Shiori.S						
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
		Advance				Waist 🌱		Basic 🌱
		aina.K	Shiori.S	kotomi.s		Himeno.s		Himeno.s
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Shape up waist				
Himeno.s	kotomi.s	Shiori.S	kotomi.s	Shiori.S				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Pilates Barre	Back & Arm 🌱				
Himeno.s	Shiori.S	Shiori.S	Himeno.s	Himeno.s				

 : 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。

pilatesK 蔵店		【 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 Hip & Leg 🌈 Aino.H	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 🌈 aina.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🌈 kotomi.s	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Waist 🌈 Shiori.S	close			
	12:00 ~ 13:00 Basic 🌈 kotomi.s	12:00 ~ 13:00 Basic 🌈 kotomi.s	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Shiori.S		12:00 ~ 13:00 Basic 🌈 kotomi.s	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌈 Himeno.s				
	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Aino.H	13:30 ~ 14:30 Waist 🌈 aina.K	14:30 ~ 15:30 Basic 🌈 kotomi.s		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Shiori.S	13:30 ~ 14:30 Basic 🌈 kotomi.s				
	close	15:00 ~ 16:00 Basic 🌈 kotomi.s	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌈 Shiori.S		15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌈 Himeno.s	15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning 🌈 Himeno.s				
		close	close		close	close				
		17:30 ~ 18:30 Pilates Barre aina.K			17:30 ~ 18:30 Basic 🌈 kotomi.s	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌈 Shiori.S				
	18:00 ~ 19:00 Basic 🌈 rio.s	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌈 Himeno.s			close	close		18:00 ~ 19:00 Pre Basic 🌈 Himeno.s		
	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Himeno.s	19:30 ~ 20:30 jump to burn aina.K						19:30 ~ 20:30 Advance aina.K		
	21:00 ~ 22:00 Waist 🌈 rio.s	21:00 ~ 22:00 Pre Basic 🌈 Himeno.s						21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌈 Himeno.s		

pilatesK 蔵店			【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	Pilates Barre		jump to burn	Back & Arm 🌈
Himeno.s	Shiori.S	aina.K		aina.K	Himeno.s
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg 🌈	Release&Strength	Hip & Leg 🌈		Shape up waist	Basic 🌈
インストラクター未確定	aina.K	Shiori.S		Shiori.S	kotomi.s
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Back & Arm 🌈	Basic 🌈	jump to burn		Beauty Conditioning 🌈	
Himeno.s	Shiori.S	aina.K		aina.K	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Advance	Basic 🌈			
	aina.K	Shiori.S			
	close	close			
	17:30 ~ 18:30				
	Waist 🌈				
	Shiori.S	close			
18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
jump to burn			Basic 🌈	Release&Strength	
aina.K			kotomi.s	aina.K	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🌈			Back & Arm 🌈	Hip & Leg 🌈	
kotomi.s			Himeno.s	Shiori.S	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Release&Strength	Pilates Barre	Shape up waist			
aina.K	Himeno.s	Shiori.S			

🌈 : 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。