

09/01 火	09/02 水	09/03 木	09/04 金	09/05 土	09/06 日	09/07 月	09/08 火
10:30 ~ 11:00 Hip A 	10:30 ~ 11:00 Jump A 	close	10:30 ~ 11:00 Basic A 	10:30 ~ 11:00 Hip B 	close	close	10:30 ~ 11:00 Stretch A 
MEGUMI.M	NATSUMI.A		Saki.I	NATSUMI.A			NATSUMI.A
11:30 ~ 12:00 Basic B 	11:30 ~ 12:00 Leg A 		11:30 ~ 12:00 Back A 	11:30 ~ 12:00 Waist A 			11:30 ~ 12:00 Hip A 
NATSUMI.A	Saki.I		MEGUMI.M	MEGUMI.M			MEGUMI.M
12:30 ~ 13:00 Balance A 	12:30 ~ 13:00 Hip B 		12:30 ~ 13:00 Hip A 	12:30 ~ 13:00 Basic A 			12:30 ~ 13:00 Basic A 
MEGUMI.M	NATSUMI.A		Saki.I	NATSUMI.A			NATSUMI.A
13:30 ~ 14:00 Waist A 	13:30 ~ 14:00 Basic A 		13:30 ~ 14:00 Stretch A 	13:30 ~ 14:00 Balance A 			13:30 ~ 14:00 Back A 
NATSUMI.A	Saki.I		MEGUMI.M	MEGUMI.M			MEGUMI.M
close	close		close	14:30 ~ 15:00 Back A 			close
				NATSUMI.A			
				15:30 ~ 16:00 Basic B 			
				MEGUMI.M			
				16:30 ~ 17:00 Jump A 			
				NATSUMI.A			
17:30 ~ 18:00 Basic A 	17:30 ~ 18:00 Back A 	17:30 ~ 18:00 Hip A 	17:30 ~ 18:00 Jump A 	close			17:30 ~ 18:00 Waist A 
Saki.I	MEGUMI.M	Saki.I	MEGUMI.M				NATSUMI.A
18:30 ~ 19:00 Stretch A 	18:30 ~ 19:00 Waist A 	18:30 ~ 19:00 Balance A 	18:30 ~ 19:00 Basic B 				18:30 ~ 19:00 Hip B 
NATSUMI.A	Saki.I	MEGUMI.M	Saki.I				MEGUMI.M
19:30 ~ 20:00 Leg A 	19:30 ~ 20:00 Stretch A 	19:30 ~ 20:00 Basic A 	19:30 ~ 20:00 Hip B 				19:30 ~ 20:00 Basic B 
Saki.I	MEGUMI.M	Saki.I	MEGUMI.M				NATSUMI.A
20:30 ~ 21:00 Back A 	20:30 ~ 21:00 Basic B 	20:30 ~ 21:00 Waist A 	20:30 ~ 21:00 Leg A 				20:30 ~ 21:00 Jump A 
NATSUMI.A	Saki.I	MEGUMI.M	Saki.I				MEGUMI.M

09/09 水	09/10 木	09/11 金	09/12 土	09/13 日	09/14 月	09/15 火	09/16 水	
10:30 ~ 11:00 Basic B 🏃	close	10:30 ~ 11:00 Back A 🏃	10:30 ~ 11:00 Balance A 🏃	close	close	10:30 ~ 11:00 Basic A 🏃	10:30 ~ 11:00 Waist A 🏃	
Saki.I		NATSUMI.A	NATSUMI.A			NATSUMI.A	Saki.I	
11:30 ~ 12:00 Waist A 🏃		11:30 ~ 12:00 Jump A 🏃	11:30 ~ 12:00 Basic B 🏃			11:30 ~ 12:00 Leg A 🏃	11:30 ~ 12:00 Basic B 🏃	
MEGUMI.M		MEGUMI.M	MEGUMI.M			Saki.I	MEGUMI.M	
12:30 ~ 13:00 Leg A 🏃		12:30 ~ 13:00 Hip B 🏃	12:30 ~ 13:00 Waist A 🏃			12:30 ~ 13:00 Jump A 🏃	12:30 ~ 13:00 Stretch A 🏃	
Saki.I		NATSUMI.A	NATSUMI.A			NATSUMI.A	Saki.I	
13:30 ~ 14:00 Balance A 🏃		13:30 ~ 14:00 Basic B 🏃	13:30 ~ 14:00 Hip A 🏃			13:30 ~ 14:00 Hip B 🏃	13:30 ~ 14:00 Basic C 🏃	
MEGUMI.M		MEGUMI.M	MEGUMI.M			Saki.I	MEGUMI.M	
close		close	close			14:30 ~ 15:00 Basic A 🏃	close	close
						NATSUMI.A		
						15:30 ~ 16:00 Leg A 🏃		
						MEGUMI.M		
						16:30 ~ 17:00 Stretch A 🏃		
						NATSUMI.A		
17:30 ~ 18:00 Hip B 🏃	17:30 ~ 18:00 Basic B 🏃	17:30 ~ 18:00 Balance A 🏃	close			17:30 ~ 18:00 Basic C 🏃	17:30 ~ 18:00 Hip A 🏃	
Saki.I	NATSUMI.A	MEGUMI.M				MEGUMI.M	NATSUMI.A	
18:30 ~ 19:00 Basic A 🏃	18:30 ~ 19:00 Leg A 🏃	18:30 ~ 19:00 Hip A 🏃				18:30 ~ 19:00 Back A 🏃	18:30 ~ 19:00 Jump A 🏃	
NATSUMI.A	Saki.I	Saki.I				NATSUMI.A	MEGUMI.M	
19:30 ~ 20:00 Back A 🏃	19:30 ~ 20:00 Jump A 🏃	19:30 ~ 20:00 Leg A 🏃				19:30 ~ 20:00 Balance A 🏃	19:30 ~ 20:00 Basic A 🏃	
NATSUMI.A	NATSUMI.A	MEGUMI.M				MEGUMI.M	NATSUMI.A	
20:30 ~ 21:00 Hip A 🏃	20:30 ~ 21:00 Stretch A 🏃	20:30 ~ 21:00 Basic A 🏃				20:30 ~ 21:00 Waist A 🏃	20:30 ~ 21:00 Hip B 🏃	
Saki.I	Saki.I	Saki.I				NATSUMI.A	MEGUMI.M	

pilatesK_smart 江古田店		【 09/17 ~ 09/24 】		スケジュール		2026/08/14 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 ~ 11:00 Hip A 🏊	10:30 ~ 11:00 Basic B 🏊	close	close	10:30 ~ 11:00 Waist A 🏊	10:30 ~ 11:00 Back A 🏊	close
	Saki.I	MEGUMI.M			Saki.I	MEGUMI.M	
	11:30 ~ 12:00 Balance A	11:30 ~ 12:00 Hip A 🏊			11:30 ~ 12:00 Basic C	11:30 ~ 12:00 Leg A 🏊	
	NATSUMI.A	Saki.I			MEGUMI.M	Saki.I	
	12:30 ~ 13:00 Basic A 🏊	12:30 ~ 13:00 Back A 🏊			12:30 ~ 13:00 Hip A 🏊	12:30 ~ 13:00 Waist A 🏊	
	Saki.I	MEGUMI.M			Saki.I	MEGUMI.M	
	13:30 ~ 14:00 Back A 🏊	13:30 ~ 14:00 Jump A			13:30 ~ 14:00 Stretch A 🏊	13:30 ~ 14:00 Basic A 🏊	
	NATSUMI.A	MEGUMI.M			MEGUMI.M	Saki.I	
	close	14:30 ~ 15:00 Stretch A 🏊			14:30 ~ 15:00 Leg A 🏊	14:30 ~ 15:00 Jump A	
		Saki.I			Saki.I	MEGUMI.M	
		15:30 ~ 16:00 Basic C			15:30 ~ 16:00 Hip B 🏊	15:30 ~ 16:00 Basic B 🏊	
		MEGUMI.M			MEGUMI.M	Saki.I	
		16:30 ~ 17:00 Hip B 🏊			16:30 ~ 17:00 Basic A 🏊	16:30 ~ 17:00 Balance A	
		Saki.I			Saki.I	MEGUMI.M	
17:30 ~ 18:00 Leg A 🏊	17:30 ~ 18:00 Stretch A 🏊	close	close	close	17:30 ~ 18:00 Jump A		
NATSUMI.A	Saki.I				NATSUMI.A		
18:30 ~ 19:00 Basic A 🏊	18:30 ~ 19:00 Hip B 🏊				18:30 ~ 19:00 Basic C		
MEGUMI.M	NATSUMI.A				MEGUMI.M		
19:30 ~ 20:00 Hip A 🏊	19:30 ~ 20:00 Waist A 🏊				19:30 ~ 20:00 Stretch A 🏊		
NATSUMI.A	Saki.I				NATSUMI.A		
20:30 ~ 21:00 Balance A	20:30 ~ 21:00 Basic B 🏊				20:30 ~ 21:00 Back A 🏊		
MEGUMI.M	NATSUMI.A				MEGUMI.M		

pilatesK_smart 江古田店		【 09/25 ~ 09/30 】		スケジュール		2026/08/14 更新			
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30				
金	土	日	月	火	水				
10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	close	close	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00				
Basic C	Basic A 🏊			Hip A 🏊	Balance A				
MEGUMI.M	NATSUMI.A			NATSUMI.A	MEGUMI.M				
11:30 ~ 12:00	11:30 ~ 12:00			11:30 ~ 12:00	11:30 ~ 12:00				
Stretch A 🏊	Waist A 🏊			Basic A 🏊	Waist A 🏊				
NATSUMI.A	Saki.I			Saki.I	Saki.I				
12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00			12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00				
Hip A 🏊	Basic B 🏊			Back A 🏊	Basic B 🏊				
MEGUMI.M	NATSUMI.A			NATSUMI.A	MEGUMI.M				
13:30 ~ 14:00	13:30 ~ 14:00			13:30 ~ 14:00	13:30 ~ 14:00				
Jump A	Back A 🏊			Stretch A 🏊	Hip B 🏊				
NATSUMI.A	NATSUMI.A			Saki.I	Saki.I				
close	14:30 ~ 15:00			close	close	close	close		
	Hip B 🏊								
	Saki.I								
	15:30 ~ 16:00								
	Balance A								
	NATSUMI.A								
16:30 ~ 17:00	Leg A 🏊								
Saki.I									
17:30 ~ 18:00	close					17:30 ~ 18:00	17:30 ~ 18:00		
Hip B 🏊						Waist A 🏊	Basic A 🏊		
Saki.I				Saki.I	MEGUMI.M				
18:30 ~ 19:00				18:30 ~ 19:00	18:30 ~ 19:00				
Balance A				Basic B 🏊	Hip A 🏊				
NATSUMI.A				MEGUMI.M	NATSUMI.A				
19:30 ~ 20:00				19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:00				
Basic B 🏊				Leg A 🏊	Back A 🏊				
Saki.I			Saki.I	MEGUMI.M					
20:30 ~ 21:00			20:30 ~ 21:00	20:30 ~ 21:00	20:30 ~ 21:00				
Leg A 🏊				Basic C	Jump A				
NATSUMI.A				MEGUMI.M	NATSUMI.A				