

pilatesK 小松

【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール

2026/08/15 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 🏊	Basic 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊			Waist 🏊
Yumena.h	Miyako.T		Risa.H	Miyako.T			Yumena.h
12 : 30 ~ 13 : 30	12 : 30 ~ 13 : 30		12 : 30 ~ 13 : 30	12 : 30 ~ 13 : 30			12 : 30 ~ 13 : 30
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊			Back & Arm 🏊
Miyako.T	Yumena.h		Miyako.T	Yumena.h			Risa.H
close	close		close	14 : 30 ~ 15 : 30			close
				Basic 🏊			
				Lisa.K			
				16 : 30 ~ 17 : 30			
				Back & Arm 🏊			
				Yumena.h			
17 : 30 ~ 18 : 30	17 : 30 ~ 18 : 30	17 : 30 ~ 18 : 30	17 : 30 ~ 18 : 30	close	17 : 30 ~ 18 : 30		
Waist 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊		Basic 🏊		
Risa.H	Miyako.T	Risa.H	Lisa.K		Miyako.T		
19 : 00 ~ 20 : 00	19 : 00 ~ 20 : 00	19 : 00 ~ 20 : 00	19 : 00 ~ 20 : 00		19 : 00 ~ 20 : 00		
Basic 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊		
Lisa.K	Risa.H	Miyako.T	Risa.H		Yumena.h		
20 : 30 ~ 21 : 30	20 : 30 ~ 21 : 30	20 : 30 ~ 21 : 30	20 : 30 ~ 21 : 30	close	20 : 30 ~ 21 : 30		
Waist 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Basic 🏊		
Risa.H	Lisa.K	Risa.H	Lisa.K		Miyako.T		

pilatesK 小松

【 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	
Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊	Waist 🏊			Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	
Risa.H		Yumena.h	Yumena.h			Yumena.h	Lisa.K	
12 : 30 ~ 13 : 30		12 : 30 ~ 13 : 30	12 : 30 ~ 13 : 30			12 : 30 ~ 13 : 30	12 : 30 ~ 13 : 30	12 : 30 ~ 13 : 30
Basic 🏊		Back & Arm 🏊	Basic 🏊			Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	
Miyako.T		Risa.H	Lisa.K			Lisa.K	Yumena.h	
close		close	14 : 30 ~ 15 : 30			close	close	
			Hip & Leg 🏊					
			Yumena.h					
			16 : 30 ~ 17 : 30					
			Basic 🏊					
			Miyako.T					
17 : 30 ~ 18 : 30	17 : 30 ~ 18 : 30	17 : 30 ~ 18 : 30	close			close	17 : 30 ~ 18 : 30	17 : 30 ~ 18 : 30
Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Basic 🏊					Hip & Leg 🏊	Basic 🏊
Yumena.h	Lisa.K	Miyako.T					Yumena.h	Miyako.T
19 : 00 ~ 20 : 00	19 : 00 ~ 20 : 00	19 : 00 ~ 20 : 00					19 : 00 ~ 20 : 00	19 : 00 ~ 20 : 00
Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊					Basic 🏊	Back & Arm 🏊
Risa.H	Risa.H	Yumena.h					Miyako.T	Yumena.h
20 : 30 ~ 21 : 30	20 : 30 ~ 21 : 30	20 : 30 ~ 21 : 30					20 : 30 ~ 21 : 30	20 : 30 ~ 21 : 30
Waist 🏊	Basic 🏊	Basic 🏊					Back & Arm 🏊	Basic 🏊
Yumena.h	Miyako.T	Miyako.T					Risa.H	Miyako.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。

2026/08/15 更新

pilatesK 小松		【 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	
Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵						Waist 🇯🇵		Basic 🇯🇵	
Miyako.T		Risa.H						Risa.H		Lisa.K	
12 : 30 ~ 13 : 30		12 : 30 ~ 13 : 30						12 : 30 ~ 13 : 30		12 : 30 ~ 13 : 30	
Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵						Basic 🇯🇵		Basic 🇯🇵	
Risa.H		Lisa.K						Miyako.T		Miyako.T	
close		14 : 30 ~ 15 : 30						close		close	
		Waist 🇯🇵									
		Risa.H									
		16 : 30 ~ 17 : 30									
		Basic 🇯🇵									
close		Lisa.K		close		close					
		close									
		close									
		close									
		close									
17 : 30 ~ 18 : 30		close		close		17 : 30 ~ 18 : 30		17 : 30 ~ 18 : 30			
Hip & Leg 🇯🇵						Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵			
Yumena.h						Lisa.K		Risa.H			
19 : 00 ~ 20 : 00						19 : 00 ~ 20 : 00		19 : 00 ~ 20 : 00			
Basic 🇯🇵						Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵			
Miyako.T						Risa.H		Lisa.K			
20 : 30 ~ 21 : 30						20 : 30 ~ 21 : 30		20 : 30 ~ 21 : 30		20 : 30 ~ 21 : 30	
Hip & Leg 🇯🇵						Basic 🇯🇵		Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	
Yumena.h						Lisa.K		Lisa.K		Risa.H	

● **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、翌月の体験可能回数1回に制限されます。