

pilatesK ちはら台		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/09/02 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
Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱
Reiko.R	Rina.I		MIRAI.T	Reiko.R	Natsuki.K		Natsuki.K
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Release&Strength
Natsuki.K	Rina.I		Rina.I	Natsuki.K	Rina.I		asuka
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Body Balance			Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Advance
Reiko.R			MIRAI.T	Rina.I	Natsuki.K		asuka
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		Body Balance			Waist 🌱		
		Reiko.R			Rina.I		
		close			close		
		17:30 ~ 18:30					
Waist 🌱							
Rina.I							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00		
Waist 🌱	Shape up waist	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱		
Reiko.R	MIRAI.T	MIRAI.T	Rina.I		Rina.I		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
jump to burn	Basic 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱		Waist 🌱		
MIRAI.T	Reiko.R	MIRAI.T	Natsuki.K		Rina.I		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Beauty Conditioning 🌱	Body Balance	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Pilates Cardio			
MIRAI.T	Reiko.R	Rina.I	Rina.I	MIRAI.T			

pilatesK ちはら台		【 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			
Back & Arm 🌱		Beauty Conditioning 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱			
Rina.I		MIRAI.T	Maki.H	Rina.I		MIRAI.T	asuka			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Pre Basic 🌱		jump to burn	Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Pre Basic 🌱	Release&Strength			
asuka		MIRAI.T	Maki.H	MIRAI.T		Maki.H	asuka			
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close			
		Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱		jump to burn				
		Rina.I	MIRAI.T	Rina.I		Maki.H				
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close				
			Basic 🌱	Pilates Cardio						
			Natsuki.K	MIRAI.T						
			close	close						
		17:30 ~ 18:30								
		Back & Arm 🌱								
		MIRAI.T								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
jump to burn	Back & Arm 🌱	Waist 🌱				Waist 🌱	Shape up waist			
MIRAI.T	Rina.I	Rina.I				Reiko.R	MIRAI.T			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱				Pilates Cardio	Back & Arm 🌱			
MIRAI.T	Natsuki.K	Rina.I				MIRAI.T	Rina.I			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱				Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱			
Natsuki.K	Rina.I	Natsuki.K				Reiko.R	MIRAI.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 ちはら台		【 09/17 ~			09/24 】		スケジュール		2026/09/02	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
	Back & Arm 🌿	Advance	Hip & Leg 🌿		Pilates Cardio	Back & Arm 🌿				
	Rina.I	asuka	Reiko.R		MIRALT	MIRALT				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
	Body Balance	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Waist 🌿	Body Balance				
	Reiko.R	Reiko.R	Reiko.R		Reiko.R	Reiko.R				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
	Waist 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿				
	Rina.I	Natsuki.K	Rina.I		MIRALT	Reiko.R				
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00				
		Release&Strength	Waist 🌿		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿				
		asuka	Rina.I		Reiko.R	Natsuki.K				
		close	close		close	close				
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
Waist 🌿	close	close	Basic 🌿	Jump to burn						
Reiko.R	close	close	Natsuki.K	MIRALT						
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Basic 🌿			Hip & Leg 🌿	Hip & Leg 🌿	Hip & Leg 🌿					
Natsuki.K			Reiko.R	Reiko.R	Reiko.R					
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Release&Strength	Advance	close	close	close	close					
asuka	asuka									
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
Advance	Pre Basic 🌿									
asuka	asuka									
						</				

pilatesK ちはら台			【 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	
Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿		Basic 🌿	Body Balance	
Natsuki.K	MIRAI.T	Reiko.R		Natsuki.K	Reiko.R	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	
MIRAI.T	MIRAI.T	Reiko.R		MIRAI.T	Reiko.R	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
Pilates Cardio	Shape up waist	Release&Strength		Basic 🌿		
MIRAI.T	asuka	Satomi.K		Natsuki.K		
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
	Pre Basic 🌿	Shape up waist				
	asuka	Satomi.K				
	close	close				
17:30 ~ 18:30						
Back & Arm 🌿						
MIRAI.T						
18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic 🌿		jump to burn	Waist 🌿			
Natsuki.K		MIRAI.T	Rina.I			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Release&Strength		Back & Arm 🌿	Shape up waist			
asuka	Rina.I	MIRAI.T				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Advance	Waist 🌿	Back & Arm 🌿				
asuka	Rina.I	Rina.I				

🌿 : 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。