

pilatesK ちはら台		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/09/16 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		close					
Waist 🌱							
Rina.I							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist 🌱	Shape up waist	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	close	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	
			Basic 🌱	Pilates Cardio			
			Natsuki.K	MIRAI.T			
			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 ちはら台		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/09/16 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 Back & Arm 🌿	10:30 ~ 11:30 Advance	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿	close		
	Rina.I	asuka	Reiko.R		MIRAI.T	MIRAI.T			
	12:00 ~ 13:00 Body Balance	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿		12:00 ~ 13:00 Waist 🌿	12:00 ~ 13:00 Body Balance			
	Reiko.R	Reiko.R	Reiko.R		Reiko.R	Reiko.R			
	13:30 ~ 14:30 Waist 🌿	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌿		13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning 🌿	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿			
	Rina.I	Natsuki.K	Rina.I		MIRAI.T	Reiko.R			
	close	15:00 ~ 16:00 Release&Strength	16:30 ~ 17:30 Waist 🌿		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🌿	15:00 ~ 16:00 Basic 🌿			
		asuka	Rina.I		Reiko.R	Natsuki.K			
		close			close	close			
		17:30 ~ 18:30 Waist 🌿			17:30 ~ 18:30 Basic 🌿	17:30 ~ 18:30 jump to burn			
	Reiko.R				Natsuki.K	MIRAI.T			
	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿	close		close	close		close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿
	Natsuki.K	Reiko.R							Reiko.R
	19:30 ~ 20:30 Release&Strength	19:30 ~ 20:30 Advance							19:30 ~ 20:30 Body Balance
	asuka	asuka							Reiko.R
21:00 ~ 22:00 Advance	21:00 ~ 22:00 Pre Basic 🌿	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿							
asuka	asuka					Natsuki.K			

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	asuka	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	Rina.I	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 🌿					
	Rina.I	close			
18:00 ~ 19:00	close				
Basic 🌿					
Natsuki.K					
19:30 ~ 20:30					
Release&Strength					
asuka	close	close			
21:00 ~ 22:00					
Advance					
asuka					

🌿 : 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。