

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