

pilatesK 列才鳳		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/30 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	
Back & Spine		Waist 🇯🇵				Beauty Conditioning 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵		Basic 🇯🇵				Back & Arm 🇯🇵	
Yuna		RINA.K				Momoka		Harune.A		Honoka.y				RINA.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 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵				Hip & Leg 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵		Shape up waist				Waist 🇯🇵	
Honoka.y		Harune.A				Yuna		RINA.K		Momoka				RINA.K	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Pilates Cardio						Shape up waist		jump to burn		Basic 🇯🇵				Basic 🇯🇵	
Yuna						Momoka		Harune.A		Honoka.y				Honoka.y	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
								Release&Strength		Waist 🇯🇵					
								未定		Momoka					
								17:30 ~ 18:30		Basic 🇯🇵					
								Honoka.y							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00					
jump to burn		Beauty Conditioning 🇯🇵		Back & Spine		Waist 🇯🇵				Beauty Conditioning 🇯🇵					
Harune.A		Harune.A		Yuna		Honoka.y				Harune.A					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30					
Basic 🇯🇵		Pilates Cardio		Pre Basic 🇯🇵		Back & Spine				Back & Arm 🇯🇵					
Honoka.y		Harune.A		Yuna		Yuna				RINA.K					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				close		21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🇯🇵		Basic 🇯🇵		Release&Strength		Basic 🇯🇵		Pilates Cardio							
Harune.A		Honoka.y		未定		Honoka.y		Harune.A							

pilatesK		【 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
Hip & Leg		Back & Arm	Beauty Conditioning	jump to burn		Waist	Back & Spine
Harune.A		RINA.K	Yuna	Yuna		RINA.K	Yuna
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
jump to burn		Basic	Waist	Pre Basic		Pilates Cardio	Basic
Yuna		Honoka.y	RINA.K	Yuna		Harune.A	Honoka.y
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Waist	Basic	Release&Strength		Back & Arm	
		RINA.K	Honoka.y	未定		RINA.K	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Pilates Cardio	Back & Spine			
			Yuna	Yuna			
			17:30 ~ 18:30	Back & Arm			
		Back & Arm					
	RINA.K						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm	Beauty Conditioning	Basic	Hip & Leg		Basic		
RINA.K	Momoka	Honoka.y	Harune.A		Harune.A		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Basic	Shape up waist	Pilates Cardio	Beauty Conditioning		Back & Arm		
Honoka.y	Momoka	Harune.A	Harune.A		RINA.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Waist	Basic	Beauty Conditioning	Basic		jump to burn		
RINA.K	Harune.A	Harune.A	Honoka.y		Harune.A		

🟢：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。

スケジュール

更新

close

スケジュール

close

※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。