

pilatesK アルブラザ小杉		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/14 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 🏊	Hip & Leg 🏊			Back & Arm 🏊		
Haruna.H	Anna.K		Miyu.M	Haruna.H			Miyu.M		
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30		
Waist 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊			Hip & Leg 🏊		
Miyu.M	Haruna.H		Anna.K	Miyu.M			Haruna.H		
close	close		close	14:30 ~ 15:30			close		
				Basic 🏊					
				Anna.K					
				16:30 ~ 17:30					
				Back & Arm 🏊					
				Miyu.M					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			close	close	18:00 ~ 19:00
Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Hip & Leg 🏊						Pre Basic 🏊
Anna.K	Miyu.M	Haruna.H	Haruna.H						Mirai.B
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30
Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊						Basic 🏊
Miyu.M	Miyu.M	Haruna.H	Anna.K						Anna.K
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00
Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊	Beauty Conditioning 🏊						Waist 🏊
Anna.K	Haruna.H	Miyu.M	Haruna.H	Mirai.B					

pilatesK アルブラザ小杉		【 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	
Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊			Basic 🏊	Waist 🏊	
Haruna.H		Anna.K	Haruna.H			Anna.K	Miyu.M	
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Waist 🏊		Waist 🏊	Back & Arm 🏊			Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊	
Miyu.M		Mirai.B	Mirai.B			Mirai.B	Miyu.M	
close		close	close			14:30 ~ 15:30	close	close
						Hip & Leg 🏊		
						Haruna.H		
						16:30 ~ 17:30		
						Pre Basic 🏊		
						Mirai.B		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Beauty Conditioning 🏊					Waist 🏊	Pre Basic 🏊
Anna.K	Haruna.H	Haruna.H					Miyu.M	Mirai.B
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Pre Basic 🏊					Basic 🏊	Basic 🏊
Mirai.B	Anna.K	Mirai.B					Anna.K	Anna.K
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊					Back & Arm 🏊	Back & Arm 🏊
Anna.K	Haruna.H	Haruna.H					Miyu.M	Mirai.B

🏊：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。

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Waist 🏋️	Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️	
	Miyu.M	Anna.K		Haruna.H	Miyu.M	Anna.K	
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
	Basic 🏋️	Waist 🏋️		Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Pre Basic 🏋️	
	Anna.K	Miyu.M		Anna.K	Haruna.H	Mirai.B	
	close	14:30 ~ 15:30		Beauty Conditioning 🏋️	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
		Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️		
		Anna.K		Miyu.M	Miyu.M		
		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️	Back & Arm 🏋️	
		Miyu.M		Anna.K	Haruna.H	Mirai.B	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00		
Basic 🏋️	Waist 🏋️				Waist 🏋️		
Anna.K	Mirai.B				Miyu.M		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🏋️	Back & Arm 🏋️				Hip & Leg 🏋️		
Mirai.B	Miyu.M				Haruna.H		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	21:00 ~ 22:00		
Waist 🏋️	Pre Basic 🏋️				Back & Arm 🏋️		
Mirai.B	Mirai.B	Miyu.M					

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
Hip & Leg 🌱	Waist 🌱			Back & Arm 🌱	Waist 🌱
Haruna.H	Mirai.B			Miyu.M	Miyu.M
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Back & Arm 🌱	Basic 🌱			Waist 🌱	Basic 🌱
Haruna.H	Anna.K			Miyu.M	Anna.K
close	14:30 ~ 15:30			close	close
	Back & Arm 🌱				
	Mirai.B				
	16:30 ~ 17:30				
Basic 🌱					
Anna.K					
18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🌱				Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱
Mirai.B				Mirai.B	Haruna.H
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🌱				Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱
Anna.K			Haruna.H	Mirai.B	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist 🌱				Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱
Mirai.B				Mirai.B	Miyu.M

🌱 : 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。