

pilatesK

【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール

2026/08/12 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
Waist 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Basic 🍌	Back & Arm 🍌			Basic 🍌
Hana. s	Yuri.H		Hana. s	Aika.S			Hana. s
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30
Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Waist 🍌			Hip & Leg 🍌
Aika.S	Hana. s		Aika.S	Hana. s			Aika.S
close	close	close	close	14:30 ~ 15:30	close	close	close
				jump to burn			
				Aika.S			
				16:30 ~ 17:30			
				Basic 🍌			
				Hana. s			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 11:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00
Beauty Conditioning 🍌	jump to burn	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌				Back & Arm 🍌
Yuri.H	Aika.S	Yuri.H	Hana. s				Yuri.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Waist 🍌	jump to burn				Waist 🍌
Hana. s	Yuri.H	Aika.S	Aika.S				Aika.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🍌	Pre Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Waist 🍌				Beauty Conditioning 🍌
Yuri.H	Aika.S	Yuri.H	Hana. s				Yuri.H

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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
jump to burn		Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌			jump to burn	Beauty Conditioning 🍌
Aika.S		Aika.S	Yuri.H			Aika.S	Yuri.H
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Waist 🍌		jump to burn	Pre Basic 🍌			Waist 🍌	Hip & Leg 🍌
Hana. s		Aika.S	Aika.S			Hana. s	Aika.S
close	close	close	14:30 ~ 15:30	close	close	close	close
			Beauty Conditioning 🍌				
			Yuri.H				
			16:30 ~ 17:30				
			jump to burn				
			Aika.S				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Beauty Conditioning 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌				Hip & Leg 🍌	Basic 🍌
Yuri.H	Hana. s	Hana. s				Yuri.H	Hana. s
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Pre Basic 🍌				Basic 🍌	Back & Arm 🍌
Hana. s	Yuri.H	Aika.S				Hana. s	Yuri.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🍌	Waist 🍌	Basic 🍌				Back & Arm 🍌	Waist 🍌
Yuri.H	Hana. s	Hana. s				Yuri.H	Hana. s

🍌：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		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール					2026/08/12 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 Pre Basic 🌱	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱	close	
	Aika.S	Yuri.H		Hana. s	Hana. s	Yuri.H		
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱		
	Yuri.H	Hana. s		Yuri.H	Yuri.H	Aika.S		
	close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30
		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱		
		Yuri.H		Hana. s	Hana. s	Yuri.H		
		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30
		Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn		
Hana. s	Yuri.H	Yuri.H	Yuri.H	Aika.S				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00		
Waist 🌱	Basic 🌱					Beauty Conditioning 🌱		
Hana. s	Hana. s					Yuri.H		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30		
jump to burn	Beauty Conditioning 🌱					Basic 🌱		
Aika.S	Yuri.H					Hana. s		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		
Basic 🌱	Waist 🌱					Hip & Leg 🌱		
Hana. s	Hana. s					Yuri.H		

pilatesK		【 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🌱	Waist 🌱			Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱
Hana. s	Hana. s			Yuri.H	Hana. s
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Waist 🌱	Pre Basic 🌱			Basic 🌱	Waist 🌱
Aika.S	Aika.S			Hana. s	Hana. s
close	14:30 ~ 15:30			close	close
	Basic 🌱				
	Hana. s				
	16:30 ~ 17:30				
	Back & Arm 🌱				
	Aika.S				
18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg 🌱		Hip & Leg 🌱	jump to burn		
Yuri.H		Aika.S	Aika.S		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
jump to burn		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		
Aika.S	Hana. s	Hana. s	Yuri.H		
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🌱		jump to burn	Beauty Conditioning 🌱		
Yuri.H		Aika.S	Yuri.H		

🌱 : 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。