

pilatesK		【 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			
Pre Basic 🏋️		Basic 🏋️				Waist 🏋️		Basic 🏋️		Beauty Conditioning 🏋️				Shape up waist			
Mami,I		Haruna,F				Ami,T		インストラクター-未確定レッスン		Ami,T				Mami,I			
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00			
Back & Arm 🏋️		Beauty Conditioning 🏋️				Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️		Shape up waist				Basic 🏋️			
Rie,K		Ami,T				インストラクター-未確定レッスン		Ami,T		Mami,I				インストラクター-未確定レッスン			
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30			
Release&Strength						Hip & Leg 🏋️		Waist 🏋️		Basic 🏋️				jump to burn			
Mami,I						Ami,T		Ami,T		インストラクター-未確定レッスン				Mami,I			
close						close		close		15:00 ~ 16:00				16:30 ~ 17:30		close	
										Basic 🏋️				Pilates Cardio			
										インストラクター-未確定レッスン				Mami,I			
										close				close			
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
Hip & Leg 🏋️		Shape up waist		Back & Arm 🏋️		Body Balance				Waist 🏋️							
Ami,T		Mami,I		Rie,K		Rie,K				Ami,T							
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00							
jump to burn		Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️				Basic 🏋️							
Mami,I		Ami,T		インストラクター-未確定レッスン		Rie,K				インストラクター-未確定レッスン							
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30							
Basic 🏋️		Pilates Cardio		Waist 🏋️		Basic 🏋️				Hip & Leg 🏋️							
Ami,T		Mami,I		Rie,K		インストラクター-未確定レッスン				Ami,T							

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 🏊		Shape up waist	Release&Strength	Back & Arm 🏊		jump to burn	Pre Basic 🏊	
Ami,T		Mami,I	Mami,I	Rie,K		Mami,I	Mami,I	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic 🏊		Back & Arm 🏊	jump to burn	Basic 🏊		Release&Strength	Shape up waist	
インストラクター-未確定レッスン		Rie,K	Mami,I	インストラクター-未確定レッスン		Mami,I	Mami,I	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30	close
		Pilates Cardio	Back & Arm 🏊	Body Balance			Basic 🏊	
		Mami,I	Nami	Rie,K			Ami,T	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	
			Hip & Leg 🏊	Basic 🏊				
			Ami,T	インストラクター-未確定レッスン				
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
		jump to burn	Basic 🏊	Basic 🏊			Basic 🏊	
Mami,I	インストラクター-未確定レッスン	インストラクター-未確定レッスン	インストラクター-未確定レッスン	Ami,T				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Body Balance	Waist 🏊	Beauty Conditioning 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊			
Rie,K	Rie,K	Ami,T		Rie,K	インストラクター-未確定レッスン			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	20:30 ~ 20:30	20:30 ~ 21:30			
Shape up waist	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊	Beauty Conditioning 🏊			
Mami,I	Saki,Y	Ami,T			Rie,K	Ami,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

【 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 Beauty Conditioning 🌟 Ami.T	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mami.I	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rie.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌟 インストラクター未確定レッスン	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌟 Ami.T	close
	12:00 ~ 13:00 Basic 🌟 インストラクター未確定レッスン	12:00 ~ 13:00 Pre Basic 🌟 Mami.I	12:30 ~ 13:30 jump to burn Mami.I		12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning 🌟 Ami.T	12:00 ~ 13:00 Basic 🌟 インストラクター未確定レッスン	
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌟 Ami.T	13:30 ~ 14:30 Waist 🌟 Rie.K	14:30 ~ 15:30 Basic 🌟 インストラクター未確定レッスン		13:30 ~ 14:30 Basic 🌟 インストラクター未確定レッスン	13:30 ~ 14:30 Waist 🌟 Ami.T	
	close	15:00 ~ 16:00 Basic 🌟 インストラクター未確定レッスン	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Mami.I		15:00 ~ 16:00 Waist 🌟 Ami.T	15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning 🌟 Ami.T	
		close			close	close	
		17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Mami.I			17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌟 Rie.K	17:30 ~ 18:30 Basic 🌟 インストラクター未確定レッスン	
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌟 Haruka.K	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Mami.I					
	19:00 ~ 20:00 Basic 🌟 Ami.T	19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🌟 Rie.K					
	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🌟 Ami.T	20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio Mami.I					

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic👉	Hip & Leg👉	Back & Arm👉		Pilates Cardio	Shape up waist
インストラクター-未確定レッスン	Ami,T	Haruka,K		Mami,I	Mami,I
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Body Balance	Back & Arm👉	Basic👉		Hip & Leg👉	Release&Strength
Rie,K	Rie,K	インストラクター-未確定レッスン		Ami,T	Mami,I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Back & Arm👉	Basic👉	Waist👉		Shape up waist	
Rie,K	インストラクター-未確定レッスン	Rie,K		Mami,I	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Body Balance	Hip & Leg👉			
	Rie,K	Haruka,K			
	close				
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Waist👉				Back & Arm👉	Basic👉
Ami,T				Rie,K	Ami,T
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Basic👉			Basic👉	Hip & Leg👉	
インストラクター-未確定レッスン			インストラクター-未確定レッスン	Ami,T	
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Hip & Leg👉			Waist👉	Body Balance	
Ami,T			Rie,K	Rie,K	

🌟 : 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。