

| pilatesK      |  |               |  | 【 09/01 ~ 09/08 】 |  | スケジュール        |  | 2026/08/19 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 |  |                   |  | 10:30 ~ 11:30 |  | 10:30 ~ 11:30 |  |               |  |       |  | 10:30 ~ 11:30 |  |               |  |       |  |       |  |
| Basic         |  | Back&Arm      |  |                   |  | Basic         |  | Back&Arm      |  |               |  |       |  | Pre Basic     |  |               |  |       |  |       |  |
| Shiho.Y       |  | Maho.S        |  |                   |  | Asuka.H       |  | Kihiro.K      |  |               |  |       |  | Shiho.Y       |  |               |  |       |  |       |  |
| 12:30 ~ 13:30 |  | 12:30 ~ 13:30 |  |                   |  | 12:30 ~ 13:30 |  | 12:30 ~ 13:30 |  |               |  |       |  | 12:30 ~ 13:30 |  |               |  |       |  |       |  |
| Hip&Leg       |  | Pre Basic     |  |                   |  | Waist         |  | Hip&Leg       |  |               |  |       |  | Back&Arm      |  |               |  |       |  |       |  |
| Maho.S        |  | Shiho.Y       |  | close             |  | Kihiro.K      |  | Maho.S        |  | close         |  | close |  | Kihiro.K      |  |               |  |       |  |       |  |
| close         |  | close         |  |                   |  | close         |  | 14:30 ~ 15:30 |  |               |  |       |  | Waist         |  | close         |  |       |  |       |  |
|               |  |               |  |                   |  |               |  | Kihiro.K      |  |               |  |       |  | Kihiro.K      |  |               |  |       |  |       |  |
|               |  |               |  |                   |  |               |  | 16:30 ~ 17:30 |  |               |  |       |  | Back&Arm      |  |               |  |       |  |       |  |
|               |  |               |  |                   |  |               |  | Maho.S        |  |               |  |       |  |               |  |               |  |       |  |       |  |
|               |  |               |  |                   |  |               |  | close         |  |               |  |       |  | close         |  |               |  | close |  | close |  |
|               |  |               |  |                   |  |               |  |               |  |               |  |       |  |               |  |               |  |       |  |       |  |
| 17:00 ~ 18:00 |  | 17:00 ~ 18:00 |  |                   |  | 17:00 ~ 18:00 |  | 17:00 ~ 18:00 |  |               |  |       |  |               |  | 17:00 ~ 18:00 |  |       |  |       |  |
| Waist         |  | Basic         |  |                   |  | Back&Arm      |  | Pre Basic     |  |               |  |       |  |               |  | Basic         |  |       |  |       |  |
| Kihiro.K      |  | Asuka.H       |  |                   |  | Shiho.Y       |  | Shiho.Y       |  |               |  |       |  |               |  | 未定            |  |       |  |       |  |
| 19:00 ~ 20:00 |  | 19:00 ~ 20:00 |  | 19:00 ~ 20:00     |  | 19:00 ~ 20:00 |  |               |  | 19:00 ~ 20:00 |  |       |  |               |  |               |  |       |  |       |  |
| Pre Basic     |  | Hip&Leg       |  | Waist             |  | Hip&Leg       |  |               |  | Waist         |  |       |  |               |  |               |  |       |  |       |  |
| Asuka.H       |  | Maho.S        |  | Kihiro.K          |  | Maho.S        |  |               |  | Kihiro.K      |  |       |  |               |  |               |  |       |  |       |  |

| 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 |               |               |               |               |               |
| Basic         |               | Waist             | Basic         |               |               | Waist         | Hip&Leg       |               |               |               |               |               |
| Asuka.H       |               | Kihiro.K          | Asuka.H       |               |               | Asuka.H       | Maho.S        |               |               |               |               |               |
| 12:30 ~ 13:30 |               | 12:30 ~ 13:30     | 12:30 ~ 13:30 |               |               | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 |               |               |               |               |               |
| Waist         |               | Back & Arm        | Waist         |               |               | Basic         | Back & Arm    |               |               |               |               |               |
| Shiho.Y       |               | Maho.S            | Kihiro.K      |               |               | Shiho.Y       | Kihiro.K      |               |               |               |               |               |
| close         |               | close             | close         |               |               | 14:30 ~ 15:30 | close         | close         | close         | close         |               |               |
|               |               |                   |               |               |               | Pre Basic     |               |               |               |               |               |               |
|               |               |                   |               |               |               | Shiho.Y       |               |               |               |               |               |               |
|               |               |                   |               |               |               | 16:30 ~ 17:30 |               |               |               |               |               |               |
|               | Hip & Leg     |                   |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |
|               | Asuka.H       |                   |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |
| close         | close         | close             | close         | close         | close         | close         | close         |               |               |               |               |               |
|               |               |                   |               |               |               |               |               | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00 |
|               |               |                   |               |               |               |               |               | Hip&Leg       | Waist         | Hip&Leg       | Pre Basic     | Basic         |
| Maho.S        | Shiho.Y       | Maho.S            | Shiho.Y       | Asuka.H       |               |               |               |               |               |               |               |               |
| 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00     | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 |               |               |               |               |               |
| Back & Arm    | Pre Basic     | Basic             | Back & Arm    | Waist         |               |               |               |               |               |               |               |               |
| Kihiro.K      | Asuka.H       | Asuka.H           | Maho.S        | Shiho.Y       |               |               |               |               |               |               |               |               |

・休職可能レッスン  
 ・クラスの曜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 時間前まで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 |       |               |               |               |       | 2026/08/19 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            | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close |               |
|               | Pre Basic     | Back & Arm               |       | Pre Basic     | Hip & Leg     | Back & Arm    |       |               |
|               | Asuka.H       | Maho.S                   |       | Shiho.Y       | Maho.S        | Asuka.H       |       |               |
|               | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30            |       | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 |       |               |
|               | Waist         | Basic                    |       | Back & Arm    | Waist         | Basic         |       |               |
|               | Kihiro.K      | Shiho.Y                  |       | Maho.S        | Asuka.H       | Shiho.Y       |       |               |
|               | close         | 14:30 ~ 15:30            |       | 14:30 ~ 15:30 | 14:30 ~ 15:30 | 14:30 ~ 15:30 |       | 14:30 ~ 15:30 |
|               |               | Waist                    |       | Hip & Leg     | Pre Basic     | Waist         |       |               |
|               |               | Shiho.Y                  |       | Maho.S        | Asuka.H       | Asuka.H       |       |               |
|               |               | 16:30 ~ 17:30            |       | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 |       |               |
|               |               | Pre Basic                |       | Basic         | Back & Arm    | Hip & Leg     |       |               |
|               |               | Asuka.H                  |       | Shiho.Y       | Maho.S        | Maho.S        |       |               |
|               |               | close                    |       | close         | close         | close         |       |               |
|               |               |                          |       |               |               |               |       |               |
|               |               |                          |       |               |               |               |       |               |
|               |               |                          |       |               |               |               |       |               |
| 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00            |       |               |               |               |       |               |
| Waist         | Back & Arm    | Back & Arm               |       |               |               |               |       |               |
| Kihiro.K      | Shiho.Y       | Kihiro.K                 |       |               |               |               |       |               |
| 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00            |       |               |               |               |       |               |
| Pre Basic     | Hip & Leg     | Hip & Leg                |       |               |               |               |       |               |
| Asuka.H       | Asuka.H       | Maho.S                   |       |               |               |               |       |               |

| pilatesK      |               | 【 09/25 ~ 10/01 】 スケジュール |       |               |               |       |  |
|---------------|---------------|--------------------------|-------|---------------|---------------|-------|--|
| 09/25         | 09/26         | 09/27                    | 09/28 | 09/29         | 09/30         | 10/01 |  |
| 金             | 土             | 日                        | 月     | 火             | 水             | 木     |  |
| 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close                    | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close |  |
| Hip&Leg       | Pre Basic     |                          |       | Back&Arm      | Basic         |       |  |
| Maho.S        | Azusa         |                          |       | Maho.S        | Shiho.Y       |       |  |
| 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 |                          |       | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 |       |  |
| Pre Basic     | Back&Arm      |                          |       | Pre Basic     | Hip&Leg       |       |  |
| Shiho.Y       | Maho.S        |                          |       | Asuka.H       | Maho.S        |       |  |
| close         | 14:30 ~ 15:30 |                          |       | close         | close         |       |  |
|               | Hip&Leg       |                          |       |               |               |       |  |
|               | Azusa         |                          |       |               |               |       |  |
|               | 16:30 ~ 17:30 |                          |       |               |               |       |  |
|               | Waist         |                          |       |               |               |       |  |
|               | Kihiro.K      |                          |       |               |               |       |  |
| close         | close         |                          |       | close         | close         |       |  |
|               |               |                          |       |               |               |       |  |
|               |               |                          |       |               |               |       |  |
|               |               |                          |       |               |               |       |  |
|               |               |                          |       |               |               |       |  |
|               |               |                          |       |               |               |       |  |
| 17:00 ~ 18:00 |               |                          |       | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00 |       |  |
| Waist         |               |                          |       | Hip&Leg       | Pre Basic     |       |  |
| Kihiro.K      |               |                          |       | Asuka.H       | Asuka.H       |       |  |
| 19:00 ~ 20:00 |               |                          |       | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 |       |  |
| Back&Arm      |               |                          |       | Basic         | Back&Arm      |       |  |
| Maho.S        |               |                          |       | 未定            | Shiho.Y       |       |  |

・休職可能レッスン  
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。  
 ・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは、時間前迄に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。