

pilatesK				【 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		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱		Basic 🌱				Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱				Waist 🌱	
Mao.H		Lica.I				Mao.H		mana.N		Mao.H				Lica.I	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Basic 🌱		Hip & Leg 🌱				Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱				Hip & Leg 🌱	
Lica.I		Mio.M				mana.N		Mao.H		mana.N				mana.N	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Waist 🌱						Beauty Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱				Basic 🌱	
Lica.I						Mao.H		mana.N		Mao.H				Lica.I	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Beauty Conditioning 🌱				Back & Arm 🌱							
				Mao.H				mana.N							
				17:30 ~ 18:30				close							
				Back & Arm 🌱											
				mana.N											
				18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00					
		Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱											
		mana.N		mana.N				MIO.M		Lica.I		Mao.H			
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close			
Beauty Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱		Waist 🌱		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱							
Mao.H		Mao.H		Lica.I		MIO.M		mana.N							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Back & Arm 🌱		Beauty Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱		Beauty Conditioning 🌱							
mana.N		mana.N		MIO.M		Lica.I				Mao.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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱		Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	
Mao.H		MIO.M	Lica.I	Lica.I		MIO.M	Lica.I	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Waist 🌱		Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
Lica.I		mana.N	mana.N	MiO.M		mana.N	MiO.M	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30	close
		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱			Hip & Leg 🌱	
		MiO.M	Lica.I	MiO.M			MiO.M	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	
			Back & Arm 🌱	Waist 🌱				
			mana.N	Lica.I				
			17:30 ~ 18:30	close				
		Waist 🌱						
		Lica.I						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	close	close	close	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
MiO.M	Mao.H	MiO.M				Lica.I	Mao.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱				Back & Arm 🌱	Waist 🌱	
mana.N	MiO.M	MiO.M				Mao.H	Lica.I	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱				Waist 🌱	Basic 🌱	
MiO.M	MiO.M	Mao.H				Lica.I	Mao.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。

pilatesK		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール					2026/08/14 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		
	Lica.I	MI.O.M	mana.N	Mao.H	Mao.H	Mao.H		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Hip & Leg 🏊		
	MI.O.M	mana.N	Lica.I	MI.O.M	mana.N	mana.N		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Waist 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊		
	Lica.I	MI.O.M	mana.N	Lica.I	Mao.H	mana.N		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Beauty Conditioning 🏊	Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		
		mana.N	Lica.I	Mao.H	mana.N	Mao.H		
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊		
		MI.O.M		MI.O.M	Mao.H	mana.N		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close		18:00 ~ 19:00
Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊						
Lica.I	Mao.H	mana.N						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Hip & Leg 🏊						
Mao.H	MI.O.M	MI.O.M						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Waist 🏊	Basic 🏊		Basic 🏊					
Lica.I	MI.O.M		MI.O.M					

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
Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊
Lica.I	mana.N	MIO.M		MIO.M	mana.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊
Mao.H	Mao.H	mana.N		MIO.M	未定
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊		Back & Arm 🏊	
Lica.I	mana.N	Mao.H		Mao.H	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Back & Arm 🏊	Basic 🏊			
	Mao.H	MIO.M			
	17:30 ~ 18:30				
	Beauty Conditioning 🏊				
mana.N	close				
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Basic 🏊		Pre Basic 🏊		Back & Arm 🏊	
MIO.M		Lica.I	Mao.H		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist 🏊		Beauty Conditioning 🏊	Pre Basic 🏊		
Lica.I		mana.N	Lica.I		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Beauty Conditioning 🏊			
MIO.M	Lica.I	Mao.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時間前迄を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。