

| pilatesK    ピアーレ桃花台   |  | 【    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 🍃          |  | Basic 🍃       |  |       |  |         |  | Waist 🍃       |  |
| Elena.S               |  | Elena.S                       |  |               |  | Hana.N           |  | Hana.N        |  |       |  |         |  | Riko.s        |  |
| 12:00 ~ 13:00         |  | 12:30 ~ 13:30                 |  |               |  | 12:00 ~ 13:00    |  | 12:00 ~ 13:00 |  |       |  |         |  | 12:00 ~ 13:00 |  |
| Pre Basic 🍃           |  | Back & Arm 🍃                  |  |               |  | Basic 🍃          |  | Waist 🍃       |  |       |  |         |  | Back & Arm 🍃  |  |
| Elena.S               |  | Riko.s                        |  |               |  | Hana.N           |  | Hana.N        |  |       |  |         |  | Riko.s        |  |
| 13:30 ~ 14:30         |  | close                         |  |               |  | 13:30 ~ 14:30    |  | 13:30 ~ 14:30 |  |       |  |         |  | 13:30 ~ 14:30 |  |
| Back & Arm 🍃          |  |                               |  |               |  | Hip & Leg 🍃      |  | Pre Basic 🍃   |  |       |  |         |  | Pre Basic 🍃   |  |
| Riko.s                |  |                               |  |               |  | Riko.s           |  | Elena.S       |  |       |  |         |  | Elena.S       |  |
| close                 |  |                               |  |               |  | close            |  | 15:00 ~ 16:00 |  |       |  |         |  | close         |  |
|                       |  | Hip & Leg 🍃                   |  |               |  |                  |  |               |  |       |  |         |  |               |  |
|                       |  | Elena.S                       |  |               |  |                  |  |               |  |       |  |         |  |               |  |
|                       |  | 17:30 ~ 18:30                 |  |               |  |                  |  |               |  |       |  |         |  |               |  |
|                       |  |                               |  |               |  | Basic 🍃          |  |               |  |       |  |         |  |               |  |
|                       |  |                               |  |               |  | Hana.N           |  |               |  |       |  |         |  |               |  |
| 18:00 ~ 19:00         |  | 18:00 ~ 19:00                 |  | 18:00 ~ 19:00 |  | 18:00 ~ 19:00    |  |               |  | close |  | close   |  | 18:00 ~ 19:00 |  |
| Basic 🍃               |  | Waist 🍃                       |  | Back & Arm 🍃  |  | Basic 🍃          |  |               |  |       |  |         |  | Hip & Leg 🍃   |  |
| Mai.O                 |  | Hana.N                        |  | Riko.s        |  | Hana.N           |  |               |  |       |  |         |  | Elena.S       |  |
| 19:30 ~ 20:30         |  | 19:30 ~ 20:30                 |  | 19:30 ~ 20:30 |  | 19:30 ~ 20:30    |  |               |  |       |  |         |  | 19:30 ~ 20:30 |  |
| Waist 🍃               |  | Hip & Leg 🍃                   |  | Basic 🍃       |  | Hip & Leg 🍃      |  |               |  |       |  | Basic 🍃 |  |               |  |
| Riko.s                |  | Riko.s                        |  | Hana.N        |  | Riko.s           |  |               |  |       |  | Hana.N  |  |               |  |
| 21:00 ~ 22:00         |  | 21:00 ~ 22:00                 |  | 21:00 ~ 22:00 |  | 21:00 ~ 22:00    |  |               |  | close |  | close   |  | 21:00 ~ 22:00 |  |
| Beauty Conditioning 🍃 |  | Basic 🍃                       |  | Waist 🍃       |  | Back & Arm 🍃     |  |               |  |       |  |         |  | Waist 🍃       |  |
| Mai.O                 |  | Hana.N                        |  | Hana.N        |  | Riko.s           |  |               |  |       |  |         |  | Hana.N        |  |

| pilatesK   ピアーレ桃花台    |                   | 【   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 |       |
| Beauty Conditioning 🍃 |                   | Basic 🍃                   | Hip & Leg 🍃           |        |                   | Basic 🍃           | Hip & Leg 🍃       |       |
| Riko.s                |                   | Hana.N                    | Riko.s                |        |                   | Hana.N            | Riko.s            |       |
| 12:30   ~   13:30     |                   | 12:00   ~   13:00         | 12:00   ~   13:00     |        |                   | 12:00   ~   13:00 | 12:30   ~   13:30 |       |
| Waist 🍃               |                   | Waist 🍃                   | Basic 🍃               |        |                   | Waist 🍃           | Basic 🍃           |       |
| Riko.s                |                   | Hana.N                    | Hana.N                |        |                   | Hana.N            | Riko.s            |       |
| close                 |                   | 13:30   ~   14:30         | 13:30   ~   14:30     |        |                   | close             | 13:30   ~   14:30 | close |
|                       |                   | Back & Arm 🍃              | Beauty Conditioning 🍃 |        |                   |                   | Hip & Leg 🍃       |       |
|                       |                   | Riko.s                    | Riko.s                |        |                   |                   | Elena.S           |       |
|                       |                   | close                     | 15:00   ~   16:00     |        |                   |                   | close             |       |
|                       | Waist 🍃           |                           |                       |        |                   |                   |                   |       |
|                       | Hana.N            |                           |                       |        |                   |                   |                   |       |
|                       | close             |                           |                       |        |                   |                   |                   |       |
|                       | 17:30   ~   18:30 |                           |                       |        |                   |                   |                   |       |
|                       | Waist 🍃           | Hana.N                    |                       |        |                   |                   |                   |       |
|                       | 18:00   ~   19:00 | 18:00   ~   19:00         | 18:00   ~   19:00     | close  | 18:00   ~   19:00 |                   | 18:00   ~   19:00 |       |
| Pre Basic 🍃           | Hip & Leg 🍃       | Waist 🍃                   | Beauty Conditioning 🍃 |        | Back & Arm 🍃      |                   |                   |       |
| Elena.S               | Riko.s            | Elena.S                   | Riko.s                |        | Elena.S           |                   |                   |       |
| 19:30   ~   20:30     | 19:30   ~   20:30 | 19:30   ~   20:30         | 19:30   ~   20:30     |        | 19:30   ~   20:30 |                   |                   |       |
| Waist 🍃               | Back & Arm 🍃      | Pre Basic 🍃               | Hip & Leg 🍃           |        | Basic 🍃           |                   |                   |       |
| Hana.N                | Elena.S           | Elena.S                   | Elena.S               |        | Hana.N            |                   |                   |       |
| 21:00   ~   22:00     | 21:00   ~   22:00 | 21:00   ~   22:00         | close                 |        | 21:00   ~   22:00 | 21:00   ~   22:00 |                   |       |
| Back & Arm 🍃          | Basic 🍃           | Beauty Conditioning 🍃     |                       |        | Back & Arm 🍃      | Hip & Leg 🍃       |                   |       |
| Elena.S               | Elena.S           | Riko.s                    |                       |        | Riko.s            | Elena.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。

pilatesK ビアール桃花台

【 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<br>Back & Arm<br>Elena.S | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Elena.S              | close | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Riko.s          | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Hana.N               | 10:30 ~ 11:30<br>Pre Basic<br>Elena.S  | close |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Pre Basic<br>Elena.S  | 12:00 ~ 13:00<br>Beauty Conditioning<br>Riko.s |       | 12:00 ~ 13:00<br>Pre Basic<br>Elena.S          | 12:00 ~ 13:00<br>Beauty Conditioning<br>Riko.s | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Hana.N       |       |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Hana.N       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Elena.S         |       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Riko.s               | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Hana.N               | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Elena.S |       |
|       | close                                  | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>Riko.s           |       | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>Elena.S          | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>Hana.N               | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>Elena.S  |       |
|       |                                        | close                                          |       | close                                          | close                                          | close                                  |       |
|       |                                        | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Hana.N               |       | 17:30 ~ 18:30<br>Beauty Conditioning<br>Riko.s | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>Riko.s          | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Hana.N       |       |
|       |                                        |                                                |       |                                                |                                                |                                        |       |
|       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Hana.N       | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Riko.s          |       |                                                |                                                |                                        |       |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Riko.s   | 19:30 ~ 20:30<br>Beauty Conditioning<br>Riko.s |       |                                                |                                                |                                        |       |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Hana.N       | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Hana.N               |       |                                                |                                                |                                        |       |
|       |                                        |                                                |       |                                                |                                                |                                        |       |
|       |                                        |                                                |       |                                                |                                                |                                        |       |
|       |                                        |                                                |       |                                                |                                                |                                        |       |
|       |                                        |                                                |       |                                                |                                                |                                        |       |
|       |                                        |                                                |       |                                                |                                                |                                        |       |

pilatesK ビアール桃花台

【 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<br>Basic<br>Hana.N      | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Riko.s          | close | close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Mai.O        | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Elena.S |
| 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Hana.N      | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Elena.S          |       |       | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Mai.O    | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>未確定          |
| 13:30 ~ 14:30<br>Pre Basic<br>Elena.S | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Riko.s               |       |       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Hana.N       | close                                  |
| close                                 | 15:00 ~ 16:00<br>Pre Basic<br>Elena.S          |       |       | close                                  |                                        |
|                                       | close                                          |       |       | close                                  |                                        |
|                                       | 17:30 ~ 18:30<br>Beauty Conditioning<br>Riko.s |       |       | close                                  |                                        |
|                                       |                                                |       |       | close                                  |                                        |
| 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Riko.s      |                                                |       |       | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Elena.S  | 18:00 ~ 19:00<br>Pre Basic<br>Elena.S  |
| 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Elena.S |                                                |       |       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Hana.N       | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Hana.N       |
| 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Riko.s      |                                                |       |       | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Elena.S | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Hana.N       |
|                                       |                                                |       |       |                                        |                                        |
|                                       |                                                |       |       |                                        |                                        |
|                                       |                                                |       |       |                                        |                                        |
|                                       |                                                |       |       |                                        |                                        |
|                                       |                                                |       |       |                                        |                                        |

🌱 : 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。