

pilatesK ラスバ御嵩		【 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	
Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️		Basic 🏋️	
Minami.M	Runa.M		Rina.K	Minami.M	Rina.K		Sayumi.w	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Back & Arm 🏋️	
Sayumi.w	Minami.M		Runa.M	Runa.M	Runa.M		Rina.K	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🏋️			Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️	
Runa.M			Rina.K	Sayumi.w	Rina.K		Rina.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️	
					Minami.M		Sayumi.w	
					close		close	
17:30 ~ 18:30			Basic 🏋️	close				
Sayumi.w								
16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	
Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️		Basic 🏋️			
Minami.M	Runa.M		Rina.K		Runa.M			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close	close
Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️				
Runa.M	Rina.K	Minami.M	Rina.K	Minami.M				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️				
Sayumi.w	Minami.M	Minami.M	Sayumi.w				Minami.M	

pilatesK ラスバ御嵩		【 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			
Waist 🏋️		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️			
Minami.M		Minami.M	Sayumi.w	Runa.M		Minami.M	Minami.M			
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 🏋️		Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️		Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️			
Sayumi.w		Rina.K	Runa.M	Minami.M		Sayumi.w	Rina.K			
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close			
		Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️				
		Minami.M	Runa.M	Sayumi.w		Runa.M				
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				
			Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️						
			Sayumi.w	Runa.M						
			17:30 ~ 18:30							
			Back & Arm 🏋️							
		Rina.K	close	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
		Hip & Leg 🏋️		Back & Arm 🏋️		Hip & Leg 🏋️		Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	
		Runa.M		Runa.M		Minami.M		Minami.M	Rina.K	
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Back & Arm 🏋️		Waist 🏋️		Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	
Runa.M	Minami.M	Sayumi.w		Runa.M	Sayumi.w					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️					
Rina.K	Runa.M	Rina.K		Rina.K	Runa.M					

🟢：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 ラスパ御嵩		【 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	
	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		
	Rina.K	Minami.M	Miu.H	Haruna.F	Miu.H	Rina.K		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		
	Rina.K	Miu.H	Rina.K	Miu.H	Miu.H	Runa.M		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
	Runa.M	Rina.K	Rina.K	Haruna.F	Minami.M	Sayumi.w		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
		Runa.M	Miu.H	Miu.H	Sayumi.w	Runa.M		
		close	close	close	close	close		
	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
	Basic 🌱			Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱		
	Rina.K			未定	Minami.M	Rina.K		
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close		close	close	16:30 ~ 17:30		
Basic 🌱	Waist 🌱					Hip & Leg 🌱		
Sayumi.w	Miu.H					Minami.M		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱					Waist 🌱		
Minami.M	Miu.H					Minami.M		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱						
Minami.M	Minami.M	Rina.K						

pilatesK ラスパ御嵩			【 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	
Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		Back & Arm 🌱				Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	
Runa.M		Rina.K		Runa.M				Miu.H		Runa.M	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 12:00		12:30 ~ 13:30	
Waist 🌱		Back & Arm 🌱		Waist 🌱				Back & Arm 🌱		Basic 🌱	
Minami.M		Minami.M		Miu.H				Sayumi.w		Sayumi.w	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close	
Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱				Basic 🌱			
Rina.K		Runa.M		Sayumi.w				Minami.M			
close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close			
		Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱							
		Rina.K		Runa.M							
		close		close							
17:30 ~ 18:30											
Waist 🌱											
Miu.H											
16:30 ~ 17:30		close				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30			
Back & Arm 🌱				Back & Arm 🌱		Basic 🌱					
Runa.M				Miu.H		Rina.K					
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
Basic 🌱				Waist 🌱		Back & Arm 🌱					
Rina.K				Minami.M		Miu.H					
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Waist 🌱		Hip & Leg 🌱		Waist 🌱							
Minami.M		Minami.M		Miu.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。