

| 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 🌿     | Back&Arm 🌿            |               | Waist 🌿       | Pre Basic 🌿   |       |       | Basic 🌿       |               |               |               |               |               |               |
| Mio.K         | Yuina                 |               | Ran.I         | Yuina         |       |       | Ran.I         |               |               |               |               |               |               |
| 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30         |               | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 |       |       | 12:30 ~ 13:30 |               |               |               |               |               |               |
| Basic 🌿       | Beauty Conditioning 🌿 |               | Pre Basic 🌿   | Waist 🌿       |       |       | Back&Arm 🌿    |               |               |               |               |               |               |
| Ran.I         | Mio.K                 |               | Yuina         | Ran.I         |       |       | Yuina         |               |               |               |               |               |               |
| close         | close                 |               | close         | 14:30 ~ 15:30 |       |       | close         |               |               |               |               |               |               |
|               |                       |               |               | Back&Arm 🌿    |       |       |               |               |               |               |               |               |               |
|               |                       |               |               | Yuina         |       |       |               |               |               |               |               |               |               |
|               |                       |               |               | 16:30 ~ 17:30 |       |       |               |               |               |               |               |               |               |
|               |                       |               |               | Basic 🌿       |       |       |               |               |               |               |               |               |               |
|               |                       |               |               | Ran.I         |       |       |               |               |               |               |               |               |               |
| close         | close                 | close         | close         | close         |       |       | close         | close         |               |               |               |               |               |
|               |                       |               |               |               |       |       |               |               | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
|               |                       |               |               |               |       |       |               |               | Back&Arm 🌿    | Basic 🌿       | Hip&Leg 🌿     | Back&Arm 🌿    | Basic 🌿       |
|               |                       |               |               |               |       |       |               |               | Yuina         | Ran.I         | Yuina         | Mio.K         | Mio.K         |
|               |                       |               |               |               |       |       |               |               | 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 🌿     | Hip&Leg 🌿     |
| Ran.I         | Mio.K                 | Ran.I         | Yuina         | Yuina         |       |       |               |               |               |               |               |               |               |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |       |       | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |               |               |               |               |               |
| Pre Basic 🌿   | Waist 🌿               | Back&Arm 🌿    | Basic 🌿       | Waist 🌿       |       |       | Waist 🌿       |               |               |               |               |               |               |
| Yuina         | Ran.I                 | Yuina         | Mio.K         | Mio.K         | Mio.K |       |               |               |               |               |               |               |               |

| 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         |  |  |
| Hip & Leg 🍃           |               | Pre Basic 🍃   | Waist 🍃               |       |       | Back & Arm 🍃          | Beauty Conditioning 🍃 |  |  |
| Mio.K                 |               | Yuina         | Ran.I                 |       |       | Yuina                 | Mio.K                 |  |  |
| 12:30 ~ 13:30         |               | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30         |       |       | 12:30 ~ 13:30         | 12:30 ~ 13:30         |  |  |
| Basic 🍃               |               | Waist 🍃       | Back & Arm 🍃          |       |       | Waist 🍃               | Pre Basic 🍃           |  |  |
| Ran.I                 |               | Ran.I         | Mio.K                 |       |       | Ran.I                 | Yuina                 |  |  |
| close                 |               | close         | 14:30 ~ 15:30         |       |       | close                 | close                 |  |  |
|                       |               |               | Basic 🍃               |       |       |                       |                       |  |  |
|                       |               |               | Ran.I                 |       |       |                       |                       |  |  |
|                       |               |               | 16:30 ~ 17:30         |       |       |                       |                       |  |  |
|                       |               |               | Beauty Conditioning 🍃 |       |       |                       |                       |  |  |
|                       |               |               | Mio.K                 |       |       |                       |                       |  |  |
| 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | close                 |       |       | 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00         |  |  |
| Back & Arm 🍃          | Basic 🍃       | Back & Arm 🍃  |                       |       |       | Hip & Leg 🍃           | Waist 🍃               |  |  |
| Yuina                 | Ran.I         | Mio.K         |                       |       |       | Mio.K                 | Ran.I                 |  |  |
| 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |                       |       |       | 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30         |  |  |
| Beauty Conditioning 🍃 | Hip & Leg 🍃   | Basic 🍃       |                       |       |       | Basic 🍃               | Back & Arm 🍃          |  |  |
| Mio.K                 | Yuina         | Ran.I         |                       |       |       | Ran.I                 | Mio.K                 |  |  |
| 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |                       |       |       | 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00         |  |  |
| Pre Basic 🍃           | Waist 🍃       | Hip & Leg 🍃   |                       |       |       | Beauty Conditioning 🍃 | Basic 🍃               |  |  |
| Yuina                 | Ran.I         | Mio.K         |                       |       |       | Mio.K                 | Ran.I                 |  |  |

🍃：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 ラパーク金沢

【 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 | close   | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close |               |
|                       | Basic 🌱       | Back & Arm 🌱  |         | Pre Basic 🌱   | Hip & Leg 🌱   | Basic 🌱       |       |               |
|                       | Ran.I         | Mio.K         |         | Yuina         | Mio.K         | Ran.I         |       |               |
|                       | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 |         | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 |       |               |
|                       | Hip & Leg 🌱   | Pre Basic 🌱   |         | Hip & Leg 🌱   | Pre Basic 🌱   | Back & Arm 🌱  |       |               |
|                       | Mio.K         | Yuina         |         | Mio.K         | Yuina         | Mio.K         |       |               |
|                       | close         | 14:30 ~ 15:30 |         | 14:30 ~ 15:30 | 14:30 ~ 15:30 | 14:30 ~ 15:30 |       | 14:30 ~ 15:30 |
|                       |               | Waist 🌱       |         | Back & Arm 🌱  | Basic 🌱       | Waist 🌱       |       |               |
|                       |               | Mio.K         |         | Yuina         | Mio.K         | Ran.I         |       |               |
|                       |               | 16:30 ~ 17:30 |         | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 |       | 16:30 ~ 17:30 |
| Hip & Leg 🌱           |               | Basic 🌱       | Waist 🌱 | Hip & Leg 🌱   |               |               |       |               |
|                       | Yuina         | Mio.K         | Yuina   | Mio.K         |               |               |       |               |
| 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00 | close         | close   | close         | close         | 18:00 ~ 19:00 |       |               |
| Beauty Conditioning 🌱 | Pre Basic 🌱   |               |         |               |               | Back & Arm 🌱  |       |               |
| Mio.K                 | Yuina         |               |         |               |               | Yuina         |       |               |
| 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30 |               |         |               |               | 19:30 ~ 20:30 |       |               |
| Basic 🌱               | Waist 🌱       |               |         |               |               | Waist 🌱       |       |               |
| Ran.I                 | Mio.K         |               |         |               |               | Ran.I         |       |               |
| 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00 |               |         |               |               | 21:00 ~ 22:00 |       |               |
| Hip & Leg 🌱           | Back & Arm 🌱  | Pre Basic 🌱   |         |               |               |               |       |               |
| Mio.K                 | Yuina         | Yuina         |         |               |               |               |       |               |

pilatesK ラパーク金沢

【 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 | close | close | 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 11:30         |       |       |
| Hip & Leg 🌱           | Hip & Leg 🌱   |       |       | Beauty Conditioning 🌱 | Waist 🌱               |       |       |
| Yuina                 | Yuina         |       |       | Mio.K                 | Ran.I                 |       |       |
| 12:30 ~ 13:30         | 12:30 ~ 13:30 |       |       | 12:30 ~ 13:30         | 12:30 ~ 13:30         |       |       |
| Beauty Conditioning 🌱 | Basic 🌱       |       |       | Waist 🌱               | Basic 🌱               |       |       |
| Mio.K                 | Ran.I         |       |       | Ran.I                 | Ran.I                 |       |       |
| close                 | 14:30 ~ 15:30 |       |       | close                 | close                 | close | close |
|                       | Back & Arm 🌱  |       |       |                       |                       |       |       |
|                       | Yuina         |       |       |                       |                       |       |       |
|                       | 16:30 ~ 17:30 |       |       |                       |                       |       |       |
|                       | Waist 🌱       |       |       |                       |                       |       |       |
|                       | Ran.I         |       |       |                       |                       |       |       |
| 18:00 ~ 19:00         | close         |       |       | 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00         |       |       |
| Basic 🌱               |               |       |       | Hip & Leg 🌱           | Pre Basic 🌱           |       |       |
| Ran.I                 |               |       |       | Yuina                 | Yuina                 |       |       |
| 19:30 ~ 20:30         |               |       |       | 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30         |       |       |
| Back & Arm 🌱          |               |       |       | Basic 🌱               | Beauty Conditioning 🌱 |       |       |
| Mio.K                 |               |       |       | Ran.I                 | Mio.K                 |       |       |
| 21:00 ~ 22:00         |               |       |       | 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00         |       |       |
| Waist 🌱               |               |       |       | Back & Arm 🌱          | Hip & Leg 🌱           |       |       |
| Ran.I                 |               |       |       | Yuina                 | Yuina                 |       |       |

🌱 : 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。