

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30
Pilates Barre	Pre Basic 🇯🇵		Beauty Conditioning 🇯🇵	Pilates Barre			Hip & Leg 🇯🇵
Rio.s	Nazu.Y		Nazu.Y	Nazu.Y			Moa.O
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30
Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵			Pre Basic 🇯🇵
Nazu.Y	Moa.O		Rio.s	Moa.O			Nazu.Y
close	close		close	14:30 ~ 15:30			close
				Basic 🇯🇵			
				Nazu.Y			
				close			
				16:30 ~ 17:30			
				Back & Arm 🇯🇵			
				Moa.O			
				close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵			
Moa.O	Rio.s	Moa.O	Moa.O	Rio.s			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵			
Rio.s	Moa.O	Rio.s	Moa.O	Nazu.Y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵			
Moa.O	Rio.s	Moa.O	Nazu.Y	Rio.s			

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		Pilates Barre	Pre Basic			Pre Basic	Waist				
Rio.s		Rio.s	Nazu.Y			Nazu.Y	Rio.s				
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
Waist		Pre Basic	Hip & Leg			Hip & Leg	Beauty Conditioning				
Moa.O		Nazu.Y	Moa.O			Moa.O	Nazu.Y				
close		close	14:30 ~ 15:30			close	close				
			Back & Arm								
			Moa.O								
			close								
	16:30 ~ 17:30										
	Beauty Conditioning										
Nazu.Y	close	close									
close			close								
				close	close						
						close	close				
								close	close		
										close	close
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00									
Pilates Barre	Beauty Conditioning	Basic	Waist								
Nazu.Y	Nazu.Y	Rio.s	Moa.O	Rio.s							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Pre Basic	Waist	Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg					
Nazu.Y	Nazu.Y	Rio.s	Rio.s	Moa.O	Rio.s	Moa.O					
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					
Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Pilates Barre	Back & Arm	Pilates Barre	Back & Arm					
Moa.O	Rio.s	Nazu.Y	Rio.s	Moa.O	Rio.s	Moa.O					

🌱：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。

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 Pre Basic 🌱	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 🌱	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱	close
	Nazu.Y	Nazu.Y			Nazu.Y	Moa.O	
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
	Back & Arm 🌱	Waist 🌱			Pilates Barre	Waist 🌱	
	Moa.O	Rio.s			Rio.s	Moa.O	
	close	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱			14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🌱	14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning 🌱	
		Rio.s			Moa.O	Nazu.Y	
		close			close	close	
		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌱			16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌱	16:30 ~ 17:30 Basic 🌱	
		Nazu.Y			Moa.O	Rio.s	
close		18:00 ~ 19:00 Basic 🌱	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre			
	Rio.s	Nazu.Y	Nazu.Y				
	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre	19:30 ~ 20:30 Waist 🌱	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱				
	Nazu.Y	Rio.s	Moa.O				
	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning 🌱	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱				
Nazu.Y	Rio.s					Rio.s	

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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg 🌱	Waist 🌱			Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱		
Moa.O	Rio.s			Moa.O	Nazu.Y		
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Pilates Barre	Back & Arm 🌱			Basic 🌱	Waist 🌱		
Nazu.Y	Moa.O			Rio.s	Rio.s		
close	14:30 ~ 15:30			close	close	close	close
	Hip & Leg 🌱						
	Moa.O						
	close						
	16:30 ~ 17:30						
	Basic 🌱						
Rio.s	close	close	close	close	close		
18:00 ~ 19:00							
Waist 🌱							
Moa.O							
19:30 ~ 20:30							
Basic 🌱							
Rio.s	close	close	close	close	close		
21:00 ~ 22:00							
Back & Arm 🌱							
Rio.s							
Back & Arm 🌱							
Rio.s							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Beauty Conditioning 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Pilates Barre		
Nazu.Y	Nazu.Y	Moa.O	Moa.O	Nazu.Y	Nazu.Y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Pre Basic 🌱	Pilates Barre	Pilates Barre		
Moa.O	Moa.O	Nazu.Y	Nazu.Y	Nazu.Y	Nazu.Y		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist 🌱	Waist 🌱	Pilates Barre	Pilates Barre	Pilates Barre	Pilates Barre		
Rio.s	Rio.s	Rio.s	Rio.s	Rio.s	Rio.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。