

pilatesK				【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/08/26 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		close		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	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	close			14:30 ~ 15:30	close	close
						Back & Arm 🇯🇵		
						Moa.O		
						close		
	16:30 ~ 17:30							
	Beauty Conditioning 🇯🇵							
Nazu.Y	close	close	close					
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Barre				Beauty Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Basic 🇯🇵		
Nazu.Y				Nazu.Y	Rio.s	Rio.s		
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pre Basic 🇯🇵				Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	
Nazu.Y	Nazu.Y	Rio.s	Rio.s	Moa.O	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	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Pilates Barre	Back & Arm 🇯🇵			
Moa.O	Rio.s	Nazu.Y		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

2026/08/26 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 🏆 Nazu.Y	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 🏆 Nazu.Y	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🏆 Nazu.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏆 Moa.O	close				
	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🏆 Moa.O	12:30 ~ 13:30 Waist 🏆 Rio.s			12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Rio.s	12:30 ~ 13:30 Waist 🏆 Moa.O					
	close	14:30 ~ 15:30 Basic 🏆 Rio.s			14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🏆 Nazu.Y	14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning 🏆 Nazu.Y					
		close			close	close					
		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🏆 Nazu.Y			16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🏆 Moa.O	16:30 ~ 17:30 Basic 🏆 Rio.s					
		close			close	close					
	18:00 ~ 19:00 Basic 🏆 Rio.s	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🏆 Nazu.Y			close			close	close	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Nazu.Y	
	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Nazu.Y	19:30 ~ 20:30 Waist 🏆 Rio.s								19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🏆 Moa.O	
	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning 🏆 Nazu.Y	21:00 ~ 22:00 Basic 🏆 Rio.s								21:00 ~ 22:00 Basic 🏆 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		
	Hip & Leg 🌱						
	Moa.O						
	close						
	16:30 ~ 17:30						
	Basic 🌱						
	Rio.s						
18:00 ~ 19:00	close			close	close	close	close
Waist 🌱							
Moa.O							
19:30 ~ 20:30							
Basic 🌱							
Rio.s							
21:00 ~ 22:00							
Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Pilates Barre					
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。