

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

・休館可能レッスン
 ・クラスの曜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 週間前までにお申し込みしております。
 ・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

2026/08/13 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 Moa.O	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				
		close			close	close				
		close			close	close				
	18:00 ~ 19:00 Basic Rio.s	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Nazu.Y			close	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
close			close	close						
close			close	close						

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	close			close	close
18:00 ~ 19:00					
Waist					
Moa.O					
19:30 ~ 20:30					
Basic					
Rio.s	close	close	close	close	
21:00 ~ 22:00					
Back&Arm					
Rio.s					

・休職可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いいたします。
・レッスン開始時刻1時間前迄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。