

pilatesK 住道店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/08/07 更新
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Reset Flow	Release&Strength		Hip Punch	Back & Spine		Waist 🏊	Pre Basic 🏊	
RIO	RIO		nono.K	RIO		Hinako.B	Kaco.F	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		Back & Arm 🏊	Shape up waist	
sarasa.T	Hinako.B		sarasa.T	nono.K		Noa.T	nono.K	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🏊	Shape up waist		Release&Strength	Reset Flow		Basic 🏊	Waist 🏊	
Hinako.B	nono.K		RIO	RIO		sarasa.T	Hinako.B	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00
Release&Strength	Back & Arm 🏊							Pilates Workout
RIO	Noa.T							Kaco.F
16:30 ~ 17:30	close							16:30 ~ 17:30
Waist 🏊								Hip Punch
Hinako.B								nono.K
18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🏊								Hip & Leg 🏊
sarasa.T								Hinako.B
close	close	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
		Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Release&Strength	Back & Spine			
		Noa.T	Mako.K	RIO	RIO			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Shape up waist	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Hip Punch			
		RIO	Hinako.B	Natsumi.C	nono.K			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🏊		Pre Basic 🏊	Waist 🏊	Reset Flow				
Noa.T		Mako.K	Natsumi.C	RIO				

pilatesK 住道店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール						
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌		Release&Strength	Waist 🍌	Back & Spine	
Natsumi.C		sarasa.T	Noa.T		Mahiro.J	Natsumi.C	RIO	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Beauty Conditioning 🍌		Basic 🍌	Waist 🍌		Basic 🍌	Hip Punch	Basic 🍌	
mao.H		Natsumi.C	Natsumi.C		Mahiro.J	RIO	Natsumi.C	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Hip & Leg 🍌		Waist 🍌	Basic 🍌		Waist 🍌	Back & Spine	Release&Strength	
Hinako.B		Hinako.B	Natsumi.C		Natsumi.C	Azusa	RIO	
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Shape up waist		Back & Spine					Basic 🍌	Waist 🍌
nono.K		Karin.N					Natsumi.C	Natsumi.C
close		16:30 ~ 17:30					16:30 ~ 17:30	close
		Shape up waist					Back & Arm 🍌	
		Karin.N					RIO	
		18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	
		Waist 🍌					Pilates Workout	
		Hinako.B					Azusa	
		close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
				Reset Flow	Waist 🍌	Back & Arm 🍌		
				RIO	Hinako.B	sarasa.T		
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
				Beauty Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌		
				Lica	sarasa.T	Noa.T		
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Pilates Workout	Beauty Conditioning 🍌	Basic 🍌				
		RIO	Lica	sarasa.T				

 : 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 住道店		【 08/17 ~ 08/24 】		スケジュール		2026/08/07 更新		
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Back & Arm 🏋️	Back & Spine		Waist 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️	Back & Arm 🏋️		
	Noa.T	Karin.N		Mahiro.J	Kaco.F	Noa.T		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Release&Strength	Basic 🏋️	Back & Spine		
	sarasa.T	Noa.T		Mahiro.J	sarasa.T	Asuka.H		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Waist 🏋️	Pre Basic 🏋️		Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️		
	Natsumi.C	Karin.N		Hinako.B	Hinako.B	Natsumi.C		
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Waist 🏋️		Shape up waist
						Hinako.B		Asuka.H
						16:30 ~ 17:30		close
						Pilates Workout		
						Kaco.F		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
	Hip Punch	Beauty Conditioning 🏋️		Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️			
	RIO	Lica		Natsumi.C	Noa.T			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Shape up waist	Waist 🏋️		Back & Spine	Basic 🏋️			
RIO	Hinako.B	RIO	sarasa.T					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close				
Beauty Conditioning 🏋️	Basic 🏋️	Hip Punch	Back & Arm 🏋️					
mao.H	Hinako.B	RIO	Noa.T					

pilatesK 住道店		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール		
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Hip & Leg 🦵	Reset Flow		Basic 🦵	Basic 🦵	Back & Spine	
Noa.T	RIO		Hinako.B	Natsumi.C	Asuka.H	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🦵	Back & Arm 🦵		Hip & Leg 🦵	Hip & Leg 🦵	Back & Arm 🦵	
sarasa.T	Mahiro.J		Mahiro.J	Noa.T	Noa.T	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic 🦵	Release&Strength		Shape up waist	Pilates Workout	Basic 🦵	
sarasa.T	Mahiro.J		RIO	RIO	sarasa.T	
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	
		Back & Arm 🦵			Hip & Leg 🦵	
		Mahiro.J			Noa.T	
		16:30 ~ 17:30			close	
		Release&Strength				
		Mahiro.J				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
Beauty Conditioning 🦵	Basic 🦵	Release&Strength	Pre Basic 🦵			
Lica	sarasa.T	asuka.H	michi			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic 🦵	Waist 🦵	Hip & Leg 🦵	Waist 🦵			
Natsumi.C	Hinako.B	sarasa.T	Natsumi.C			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		
Waist 🦵	Hip & Leg 🦵	Shape up waist	Pilates Workout			
Natsumi.C	sarasa.T	asuka.H	michi			