

pilatesK 住道店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/08/18 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			Hip Punch			
Waist 🇯🇵		nono.K						
Hinako.B		18:00 ~ 19:00			Hip & Leg 🇯🇵			
18:00 ~ 19:00		Hinako.B						
Back & Arm 🇯🇵		close			close			
sarasa.T								
close	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	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週間前迄にお願ひしております。
 ・ 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。

2026/08/18 更新

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	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	close		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist 🍌	Hip & Leg 🍌	Shape up waist	Pilates Workout			
Natsumi.C	sarasa.T	asuka.H	michi			