

| pilatesK 住道店     |                        | 【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール |                        |                  |                        |               |                | 2026/09/08 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    | 10:30 ~ 11:30          | close         | 10:30 ~ 11:30  |               |  |  |  |
| jump to burn     | Basic 🇯🇵               |                          | Style up Pilates       | Pilates Barre    | Shape up waist         |               | Pilates Cardio |               |  |  |  |
| yui              | Hinako.B               |                          | RIO                    | ayu.S            | ayu.S                  |               | RIO            |               |  |  |  |
| 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00          |                          | 12:00 ~ 13:00          | 12:00 ~ 13:00    | 12:30 ~ 13:00          |               | 12:00 ~ 13:00  |               |  |  |  |
| Waist 🇯🇵         | Beauty Conditioning 🇯🇵 |                          | Hip & Leg 🇯🇵           | Back & Arm 🇯🇵    | Hip & Leg 🇯🇵           |               | Shape up waist |               |  |  |  |
| Hinako.B         | Hinako.B               |                          | Mao.H                  | Noa.T            | Noa.T                  |               | ayu.S          |               |  |  |  |
| 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30          |                          | 13:30 ~ 14:30          | 13:30 ~ 14:30    | 14:30 ~ 15:30          |               | 13:30 ~ 14:30  |               |  |  |  |
| Pilates Barre    | Pilates Cardio         |                          | Basic 🇯🇵               | Waist 🇯🇵         | Style up Pilates       |               | Basic 🇯🇵       |               |  |  |  |
| yui              | RIO                    |                          | RIO                    | Hinako.B         | Ayu.S                  |               | RIO            |               |  |  |  |
| close            | close                  |                          | close                  | close            | 15:00 ~ 16:00          | 16:30 ~ 17:30 | close          | close         |  |  |  |
|                  |                        |                          |                        |                  | Beauty Conditioning 🇯🇵 | Back & Arm 🇯🇵 |                |               |  |  |  |
|                  |                        |                          |                        |                  | Hinako.B               | Noa.T         |                |               |  |  |  |
|                  |                        |                          |                        |                  | 16:30 ~ 17:30          |               |                |               |  |  |  |
|                  |                        |                          |                        |                  | Pre Basic 🇯🇵           |               |                |               |  |  |  |
|                  |                        |                          |                        |                  | ayu.S                  |               |                |               |  |  |  |
|                  |                        |                          |                        |                  | 18:00 ~ 19:00          |               |                |               |  |  |  |
|                  |                        |                          |                        |                  | Hip & Leg 🇯🇵           |               |                |               |  |  |  |
|                  |                        |                          |                        |                  | Noa.T                  |               |                |               |  |  |  |
|                  |                        |                          |                        |                  | close                  |               |                |               |  |  |  |
| 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00          | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00          | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00          |               |                |               |  |  |  |
| Back & Arm 🇯🇵    | Hip & Leg 🇯🇵           | Pilates Cardio           | Basic 🇯🇵               | Hip & Leg 🇯🇵     | Hip & Leg 🇯🇵           |               |                |               |  |  |  |
| Noa.T            | Noa.T                  | RIO                      | Hinako.B               | Noa.T            | Noa.T                  |               |                |               |  |  |  |
| 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30          | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30          | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30          |               |                |               |  |  |  |
| Style up Pilates | Shape up waist         | Pre Basic 🇯🇵             | Back & Arm 🇯🇵          | Release&Strength |                        |               |                |               |  |  |  |
| RIO              | RIO                    | ayu.S                    | Noa.T                  | Ayu.S            |                        |               |                |               |  |  |  |
| 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 & Spine     | Back & Arm 🇯🇵          | Waist 🇯🇵                 | Beauty Conditioning 🇯🇵 | Back & Arm 🇯🇵    |                        | Back & Arm 🇯🇵 |                |               |  |  |  |
| RIO              | Noa.T                  | ayu.S                    | Hinako.B               | Noa.T            |                        | Noa.T         |                |               |  |  |  |

| pilatesK 住道店     |                  | 【 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         | 10:30 ~ 11:30    | close            | 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 11:30 |
| Back & Spine     |                  | Hip & Leg 🌈              | Beauty Conditioning 🌈 | Basic 🌈          |                  | Waist 🌈               | Pilates Barre |
| RIO              |                  | Hinako.B                 | Hinako.B              | ayu.S            |                  | Hinako.B              | ayu.S         |
| 12:00 ~ 13:00    |                  | 12:00 ~ 13:00            | 12:00 ~ 13:00         | 12:30 ~ 13:30    |                  | 12:00 ~ 13:00         | 12:00 ~ 13:00 |
| Style up Pilates |                  | Basic 🌈                  | jump to burn          | Back & Spine     |                  | Back & Arm 🌈          | Pre Basic 🌈   |
| ayu.S            |                  | Hinako.B                 | mahiro.J              | RIO              |                  | Noa                   | ayu.S         |
| 13:30 ~ 14:30    |                  | 13:30 ~ 14:30            | 13:30 ~ 14:30         | 14:30 ~ 15:30    |                  | 13:30 ~ 14:30         | 13:30 ~ 14:30 |
| Waist 🌈          |                  | Back & Arm 🌈             | Pilates Barre         | Pilates Cardio   |                  | Beauty Conditioning 🌈 | Hip & Leg 🌈   |
| ayu.S            |                  | Noa.T                    | mahiro.J              | RIO              |                  | Hinako.B              | Noa.T         |
| close            |                  | close                    | 15:00 ~ 16:00         | 16:30 ~ 17:30    | close            | close                 | close         |
|                  |                  |                          | Style up Pilates      | Release&Strength |                  |                       |               |
|                  |                  |                          | RIO                   | ayu.S            |                  |                       |               |
|                  |                  |                          | 16:30 ~ 17:30         |                  |                  |                       |               |
|                  |                  |                          | Shape up waist        |                  |                  |                       |               |
|                  |                  |                          | RIO                   |                  |                  |                       |               |
|                  |                  |                          | 18:00 ~ 19:00         | Waist 🌈          |                  |                       |               |
| mahiro.J         |                  |                          |                       |                  |                  |                       |               |
| 18:00 ~ 19:00    |                  | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00         | close            |                  |                       |               |
| Basic 🌈          |                  | Beauty Conditioning 🌈    | jump to burn          |                  | Release&Strength | jump to burn          |               |
| Hinako.B         | Hinako.B         | RIO                      | ayu.S                 |                  | RIO              |                       |               |
| 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30         |                  | 19:30 ~ 20:30    |                       |               |
| Back & Arm 🌈     | Waist 🌈          | Pre Basic 🌈              | Back & Arm 🌈          |                  | Basic 🌈          |                       |               |
| Noa.T            | ayu.S            | ayu.S                    | Noa.T                 |                  | Hinako.B         |                       |               |
| 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00         |                  | 21:00 ~ 22:00    |                       |               |
| Hip & Leg 🌈      | Style up Pilates | Waist 🌈                  | Shape up waist        |                  | Pilates Cardio   |                       |               |
| Hinako.B         | ayu.S            | ayu.S                    | ayu.S                 |                  | RIO              |                       |               |

 :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時間前を切つて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     |                  | 【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール |                       |       |                |                  |       | 2026/09/08 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    | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30         | close | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30    | close |               |
|                  | jump to burn     | Style up Pilates         | Back & Arm 🌱          |       | Hip&Leg1       | Waist1           |       |               |
|                  | yui              | ayu.S                    | Noa.T                 |       | Hinako.B       | Hinako.B         |       |               |
|                  | 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00            | 12:30 ~ 13:30         |       | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00    |       |               |
|                  | Release&Strength | Hip & Leg 🌱              | Waist 🌱               |       | Pilates Cardio | Hip & Leg 🌱      |       |               |
|                  | yui              | Noa.T                    | Hinako.B              |       | RIO            | Noa.T            |       |               |
|                  | 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30            | 14:30 ~ 15:30         |       | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30    |       |               |
|                  | Style up Pilates | Shape up waist           | Beauty Conditioning 🌱 |       | Back & Arm 🌱   | Basic 🌱          |       |               |
|                  | RIO              | ayu.S                    | Hinako.B              |       | Noa.T          | Hinako.B         |       |               |
|                  | close            | 15:00 ~ 16:00            | 16:30 ~ 17:30         |       | 15:00 ~ 16:00  | 15:00 ~ 16:00    |       |               |
|                  |                  | Back & Arm 🌱             | Hip & Leg 🌱           |       | Basic 🌱        | Style up Pilates |       |               |
|                  |                  | Noa.T                    | Noa.T                 |       | Hinako.B       | RIO              |       |               |
|                  |                  | 16:30 ~ 17:30            | close                 |       | 16:30 ~ 17:30  | 16:30 ~ 17:30    |       |               |
|                  |                  | Waist 🌱                  |                       |       | Hip & Leg 🌱    | Back & Arm 🌱     |       |               |
|                  |                  | Hinako.B                 |                       |       | Hinako.B       | Noa.T            |       |               |
|                  | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00            |                       |       | 18:00 ~ 19:00  |                  |       |               |
|                  | Basic 🌱          | Waist 🌱                  | jump to burn          |       |                |                  |       |               |
|                  | Hinako.B         | Hinako.B                 | RIO                   |       |                |                  |       |               |
| 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00    | close                    | close                 | close | 18:00 ~ 19:00  |                  |       |               |
| Style up Pilates | Back & Arm 🌱     |                          |                       |       | Shape up waist |                  |       |               |
| RIO              | Noa.T            |                          |                       |       | ayu.S          |                  |       |               |
| 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30    |                          |                       |       | 19:30 ~ 20:30  |                  |       |               |
| Back & Spine     | Release&Strength |                          |                       |       | Basic 🌱        |                  |       |               |
| RIO              | ayu.S            |                          |                       |       | mao.h          |                  |       |               |
| 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00    | close                    | close                 | close | 21:00 ~ 22:00  |                  |       |               |
| Waist 🌱          | Basic 🌱          |                          |                       |       | Pre Basic 🌱    |                  |       |               |
| Hinako.B         | ayu.S            |                          |                       |       | ayu.S          |                  |       |               |

| pilatesK 住道店          |                | 【 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  | 10:30 ~ 11:30     | close            | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30  |       |
| Back & Arm 🌈          | Pre Basic 🌈    | Waist 🌈           |                  | Back & Arm 🌈     | Pre Basic 🌈    |       |
| Noa.T                 | ayu.S          | Hinako.B          |                  | Noa.T            | ayu.S          |       |
| 12:00 ~ 13:00         | 12:00 ~ 13:00  | 12:30 ~ 13:30     |                  | 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00  |       |
| Basic 🌈               | Shape up waist | Hip & Leg 🌈       |                  | Style up Pilates | Back & Arm 🌈   |       |
| RIO                   | ayu.S          | Hinako.B          |                  | ayu.S            | Noa.T          |       |
| 13:30 ~ 14:30         | 13:30 ~ 14:30  | 14:30 ~ 15:30     |                  | 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30  |       |
| Pilates Cardio        | Back & Arm 🌈   | Release&Strength  |                  | Hip & Leg 🌈      | Shape up waist |       |
| RIO                   | Noa.T          | ayu.S             |                  | Noa.T            | ayu.S          |       |
| close                 | 15:00 ~ 16:00  | 16:30 ~ 17:30     |                  | close            | close          | close |
|                       | Hip & Leg 🌈    | Shape up waist    |                  |                  |                |       |
|                       | Hinako.B       | ayu.S             |                  |                  |                |       |
|                       | 16:30 ~ 17:30  | close             |                  |                  |                |       |
|                       | Pilates Barre  |                   |                  |                  |                |       |
|                       | ayu.S          |                   |                  |                  |                |       |
|                       | 18:00 ~ 19:00  |                   |                  |                  |                |       |
| Beauty Conditioning 🌈 |                |                   |                  |                  |                |       |
| Hinako.B              |                |                   |                  |                  |                |       |
| 18:00 ~ 19:00         | close          | 18:00 ~ 19:00     | 18:00 ~ 19:00    |                  |                |       |
| Hip & Leg 🌈           |                | Waist 🌈           | Back & Spine     |                  |                |       |
| Lica.I                |                | Hinako.B          | RIO              |                  |                |       |
| 19:30 ~ 20:30         |                | 19:30 ~ 20:30     | 19:30 ~ 20:30    |                  |                |       |
| Shape up waist        |                | jump to burn      | Style up Pilates |                  |                |       |
| ayu.S                 |                | RIO               | RIO              |                  |                |       |
| 21:00 ~ 22:00         |                | 21:00 ~ 22:00     | 21:00 ~ 22:00    |                  |                |       |
| Beauty Conditioning 🌈 | close          | Basic 🌈           | Waist 🌈          |                  |                |       |
| Lica.I                |                | Hinako.B          | Hinako.B         |                  |                |       |

 : 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時間前を切つて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。