

pilatesK 住道店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/14 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 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Waist 🍌		Beauty Conditioning 🍌				Hip & Leg 🍌		Back & Arm 🍌		jump to burn				Shape up waist	
Hinako.B		Hinako.B				Hinako.B		Noa.T		RIO				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	
				Beauty Conditioning 🍌						Back & Spine					
				Hinako.B						RIO					
				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			
Back & Arm 🍌		Hip & Leg 🍌													
Noa.T		Noa.T													
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		close		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Back & Spine		Back & Arm 🍌		Waist 🍌		Beauty Conditioning 🍌				Back & Arm 🍌					
RIO		Noa.T		ayu.S		Hinako.B				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	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				
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic 🌈		Beauty Conditioning 🌈	Waist 🌈	close	Release&Strength			
Hinako.B		Hinako.B	ayu.S		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	Hinako.B	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	jump to burn	Shape up waist		Pilates Cardio			
Hinako.B	ayu.S	RIO	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週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						2026/08/14 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			
	close	Basic 🌱	Waist 🌱		jump to burn			
		Hinako.B	Hinako.B		RIO			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Style up Pilates		Back & Arm 🌱	close	close	18:00 ~ 19:00			
RIO		Noa.T			Shape up waist			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			ayu.S			
Back & Spine	Release&Strength	19:30 ~ 20:30						
Basic 🌱								
RIO	ayu.S	mao.h						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	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			
Hinako.B		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 🌈	Basic 🌈	Waist 🌈				
Hinako.B	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。