

pilatesK 小松

【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール

2026/08/15 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
Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊			Waist 🏊
Yumena.h	Miyako.T		Risa.H	Miyako.T			Yumena.h
12 : 30 ~ 13 : 30	12 : 30 ~ 13 : 30		12 : 30 ~ 13 : 30	12 : 30 ~ 13 : 30			12 : 30 ~ 13 : 30
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊			Back & Arm 🏊
Miyako.T	Yumena.h		Miyako.T	Yumena.h			Risa.H
close	close		close	14 : 30 ~ 15 : 30			close
				Basic 🏊			
				Lisa.K			
				16 : 30 ~ 17 : 30			
				Back & Arm 🏊			
				Yumena.h			
17 : 30 ~ 18 : 30	17 : 30 ~ 18 : 30	17 : 30 ~ 18 : 30	17 : 30 ~ 18 : 30	close	17 : 30 ~ 18 : 30		
Waist 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊		Basic 🏊		
Risa.H	Miyako.T	Risa.H	Lisa.K		Miyako.T		
19 : 00 ~ 20 : 00	19 : 00 ~ 20 : 00	19 : 00 ~ 20 : 00	19 : 00 ~ 20 : 00		19 : 00 ~ 20 : 00		
Basic 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊		
Lisa.K	Risa.H	Miyako.T	Risa.H		Yumena.h		
20 : 30 ~ 21 : 30	20 : 30 ~ 21 : 30	20 : 30 ~ 21 : 30	20 : 30 ~ 21 : 30	20 : 30 ~ 21 : 30	20 : 30 ~ 21 : 30		
Waist 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Basic 🏊	Basic 🏊		
Risa.H	Lisa.K	Risa.H	Lisa.K	Miyako.T			

pilatesK 小松

【 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	
Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊	Waist 🏊			Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	
Risa.H		Yumena.h	Yumena.h			Yumena.h	Lisa.K	
12 : 30 ~ 13 : 30		12 : 30 ~ 13 : 30	12 : 30 ~ 13 : 30			12 : 30 ~ 13 : 30	12 : 30 ~ 13 : 30	
Basic 🏊		Back & Arm 🏊	Basic 🏊			Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	
Miyako.T		Risa.H	Lisa.K			Lisa.K	Yumena.h	
close		close	14 : 30 ~ 15 : 30			close	close	
			Hip & Leg 🏊					
			Yumena.h					
			16 : 30 ~ 17 : 30					
	Basic 🏊							
	Miyako.T							
17 : 30 ~ 18 : 30	17 : 30 ~ 18 : 30	17 : 30 ~ 18 : 30	close	close	17 : 30 ~ 18 : 30	17 : 30 ~ 18 : 30		
Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Basic 🏊			Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		
Yumena.h	Lisa.K	Miyako.T			Yumena.h	Miyako.T		
19 : 00 ~ 20 : 00	19 : 00 ~ 20 : 00	19 : 00 ~ 20 : 00			19 : 00 ~ 20 : 00	19 : 00 ~ 20 : 00		
Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊			Basic 🏊	Back & Arm 🏊		
Risa.H	Risa.H	Yumena.h			Miyako.T	Yumena.h		
20 : 30 ~ 21 : 30	20 : 30 ~ 21 : 30	20 : 30 ~ 21 : 30			close	close	20 : 30 ~ 21 : 30	20 : 30 ~ 21 : 30
Waist 🏊	Basic 🏊	Basic 🏊					Back & Arm 🏊	Basic 🏊
Yumena.h	Miyako.T	Miyako.T			Risa.H	Miyako.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。

2026/08/15 更新

09/17 木	09/18 金	09/19 土	09/20 日	09/21 月	09/22 火	09/23 水	2026/08/24 木	
close	10 : 30 ~ 11:30 Back & Arm Yumena.h	10 : 30 ~ 11 : 30 Basic Lisa.K	close	10 : 30 ~ 11 : 30 Waist Risa.H	10 : 30 ~ 11 : 30 Basic Lisa.K	10 : 30 ~ 11 : 30 Waist Risa.H	close	
	12 : 30 ~ 13 : 30 Basic Miyako.T	12 : 30 ~ 13 : 30 Hip & Leg Yumena.h		12 : 30 ~ 13 : 30 Basic Lisa.K	12 : 30 ~ 13 : 30 Back & Arm Risa.H	12 : 30 ~ 13 : 30 Basic Lisa.K		
	close	14 : 30 ~ 15 : 30 Basic Lisa.K		14 : 30 ~ 15 : 30 Back & Arm Risa.H	14 : 30 ~ 15 : 30 Basic Lisa.K	14 : 30 ~ 15 : 30 Back & Arm Risa.H		
		16 : 30 ~ 17 : 30 Waist Yumena.h		16 : 30 ~ 17 : 30 Hip & Leg Yumena.h	16 : 30 ~ 17 : 30 Basic Lisa.K			
		close		close	close			
	17 : 30 ~ 18 : 30 Hip & Leg Yumena.h	17 : 30 ~ 18 : 30 Basic Lisa.K		close	close	close		17 : 30 ~ 18 : 30 Basic Miyako.T
	19 : 00 ~ 20 : 00 Basic Miyako.T	19 : 00 ~ 20 : 00 Hip & Leg Yumena.h						19 : 00 ~ 20 : 00 Back & Arm Risa.H
	20 : 30 ~ 21 : 30 Back & Arm Yumena.h	20 : 30 ~ 21 : 30 Basic Lisa.K						20 : 30 ~ 21 : 30 Basic Miyako.T

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
Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵			Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵
Miyako.T	Risa.H			Risa.H	Lisa.K
12 : 30 ~ 13 : 30	12 : 30 ~ 13 : 30			12 : 30 ~ 13 : 30	12 : 30 ~ 13 : 30
Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵			Basic 🇯🇵	Basic 🇯🇵
Risa.H	Lisa.K			Miyako.T	Miyako.T
close	14 : 30 ~ 15 : 30			close	close
	Waist 🇯🇵				
	Risa.H				
	16 : 30 ~ 17 : 30				
	Basic 🇯🇵				
	Lisa.K				
17 : 30 ~ 18 : 30	close	17 : 30 ~ 18 : 30	17 : 30 ~ 18 : 30		
Hip & Leg 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵		
Yumena.h		Lisa.K	Risa.H		
19 : 00 ~ 20 : 00		19 : 00 ~ 20 : 00	19 : 00 ~ 20 : 00		
Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵		
Miyako.T		Risa.H	Lisa.K		
20 : 30 ~ 21 : 30		20 : 30 ~ 21 : 30	20 : 30 ~ 21 : 30		
Hip & Leg 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		
Yumena.h		Lisa.K	Risa.H		

※**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に1回に制限されます。