

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
Waist 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	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			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

pilatesK 小松		【 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	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	close	close	
	Waist 🇯🇵							
	Risa.H							
	16 : 30 ~ 17 : 30							
	Basic 🇯🇵							
close	Lisa.K	close	close	close	close			
	close							
						17 : 30 ~ 18 : 30	17 : 30 ~ 18 : 30	17 : 30 ~ 18 : 30
						Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵
						Yumena.h	Lisa.K	Risa.H
19 : 00 ~ 20 : 00		close	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、翌月の体験可能回数1回に制限されます。