

pilatesK 小松

【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール

2026/09/03 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 🏊		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	close	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 🏊			Waist 🏊	Basic 🏊		
Yumena.h	Miyako.T	Miyako.T			Risa.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		
Waist 🏊	Basic 🏊	Basic 🏊					20 : 30 ~ 21 : 30	20 : 30 ~ 21 : 30
Yumena.h	Miyako.T	Miyako.T					Back & Arm 🏊	Basic 🏊
						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。

pilatesK 小松

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/09/03 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 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 Basic 🏊 Lisa.K	16 : 30 ~ 17 : 30 Hip & Leg 🏊 Yumena.h	16 : 30 ~ 17 : 30 Basic 🏊 Lisa.K		
		close						
		close						
		close						
		close						
	17 : 30 ~ 18 : 30 Hip & Leg 🏊 Yumena.h	17 : 30 ~ 18 : 30 Basic 🏊 Lisa.K		close				
	19 : 00 ~ 20 : 00 Basic 🏊 Miyako.T	19 : 00 ~ 20 : 00 Hip & Leg 🏊 Yumena.h		close				
20 : 30 ~ 21 : 30 Waist 🏊 Yumena.h	20 : 30 ~ 21 : 30 Basic 🏊 Lisa.K	close						
							</	

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