

pilatesK		【 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		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Beauty Conditioning 🌱		Waist 🌱				jump to burn		Basic 🌱		Back & Arm 🌱				Basic 🌱	
nanami		Kotona.M				nanami		Mahiro.K		Kotona.M				Mahiro.K	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱				Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱				Body Balance	
Ritsuko.y		nanami				Mahiro.K		Ritsuko.y		Ritsuko.y				Kotona.M	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Waist 🌱						Release&Strength		Shape up waist		Body Balance				Basic 🌱	
nanami						nanami		nanami		Kotona.M				Mahiro.K	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Basic 🌱				Hip & Leg 🌱							
				Mahiro.K				Ritsuko.y							
				close				close							
				17:30 ~ 18:30				Hip & Leg 🌱							
				Ritsuko.y				close							
				18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
		Back & Arm 🌱		Basic 🌱				Hip & Leg 🌱		Waist 🌱		Basic 🌱			
		Kotona.M		Mahiro.K				Ritsuko.y		Kotona.M		Ritsuko.y			
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Basic 🌱		Pilates Workout		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Waist 🌱		Kotona.M					
Mahiro.K		nanami		Mahiro.K		Ritsuko.y		close		21:00 ~ 22:00					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Waist 🌱		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		close		Hip & Leg 🌱		Ritsuko.y			
Kotona.M		Mahiro.K		Ritsuko.y		Ritsuko.y		close		Ritsuko.y		Ritsuko.y			

pilatesK				【 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		
Beauty Conditioning 🌿		Basic 🌿	Pilates Workout	Waist 🌿		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿		
nanami		Rio.Y	nanami	Kotona.M		nanami	Ritsuko.y		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
jump to burn		Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Shape up waist		Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		
nanami		Ritsuko.y	Kotona.M	nanami		Ritsuko.y	Kotona.M		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	close
		Waist 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Shape up waist			
		Rio.Y	Mahiro.K	Kotona.M		nanami			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
			Beauty Conditioning 🌿	Pre Basic 🌿					
			nanami	nanami					
	close		close						
				17:30 ~ 18:30					
				Waist 🌿					
	Kotona.M	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Waist 🌿		Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Body Balance			
	Kotona.M		Kotona.M	Ritsuko.y	Mahiro.K	Kotona.M			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Release&Strength	Back & Arm 🌿	Basic 🌿				
Mahiro.K	Ritsuko.y		nanami	Kotona.M	Mahiro.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🌿	Basic 🌿	jump to burn		Basic 🌿	Waist 🌿				
Kotona.M	Ritsuko.y	nanami		Mahiro.K	Kotona.M				

 : 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		【 09/17 ~				09/24 】 スケジュール		2026/08/15	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		
	Back & Arm 🌱	Body Balance	Back & Arm 🌱		Release&Strength	Waist 🌱			
	Kotona.M	Kotona.M	未定		nanami	Kotona.M			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
	Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱			
	Kotona.M	Mahiro.K	Ritsuko.y		Kotona.M	Mahiro.K			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			
	Ritsuko.y	Ritsuko.y	Mahiro.K		Rio.Y	Ritsuko.y			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			
		Basic 🌱	Waist 🌱		Shape up waist	Back & Arm 🌱			
		Mahiro.K	未定		nanami	Kotona.M			
		close	close		close	close			
		17:30 ~ 18:30							
	Hip & Leg 🌱	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
	Ritsuko.y		Waist 🌱	Basic 🌱					
			Rio.Y	Mahiro.K					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	close	close	close	18:00 ~ 19:00		
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱						Hip & Leg 🌱		
Mahiro.K	Ritsuko.y						Ritsuko.y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Body Balance							
Kotona.M	Mahiro.K	Kotona.M							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00			
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱					Waist 🌱			
Mahiro.K	Ritsuko.y					未定			

pilatesK			【 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	
Shape up waist	Release&Strength	Waist 🌱		Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
nanami	nanami	未定		nanami	Kotona.M	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Workout		Shape up waist	Basic 🌱	
Mahiro.K	Ritsuko.y	nanami		nanami	Mahiro.K	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30	close
Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			Hip & Leg 🌱	
nanami	Ritsuko.y	Ritsuko.y			Ritsuko.y	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	
	Shape up waist	Pre Basic 🌱				
	nanami	nanami				
	17:30 ~ 18:30					
	Pre Basic 🌱					
nanami						
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Waist 🌱			Back & Arm 🌱	Basic 🌱		
Kotona.M			未定	Ritsuko.y		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
jump to burn			Waist 🌱	Shape up waist		
nanami			Kotona.M	nanami		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🌱			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
Kotona.M			Mahiro.K	Ritsuko.y		

🌱 : 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。