

pilatesK		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/21 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
Basic	Hip&Leg		Back&Arm	Pilates Barre	Pilates Cardio		Back&Arm
Erika.F	Aoi.N		Chika.S	Erika.F	Aoi.N		Yuka.U
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back&Arm	Body Balance		Waist	Back&Arm	Hip&Leg		Basic
Aoi.N	Aoi.N		Erika.F	Yuka.U	Erika.F		Chika.S
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Pilates Barre			Basic	Waist	PreBasio		Back&Arm
Erika.F			Chika.S	Erika.F	Aoi.N		Yuka.U
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		Hip&Leg			Pilates Barre		
		Erika.F			Erika.F		
		17:30 ~ 18:30			close		
		Basic					
Yuka.U							
				close	close	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Waist	Basic	Basic	Basic				Body Balance
Erika.F	Chika.S	Yuka.U	Yuka.U				Aoi.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Basic	Hip&Leg	Back&Arm	Pilates Barre	Hip&Leg			
Aoi.N	Erika.F	Chika.S	Erika.F	Erika.F			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Back&Arm	Back&Arm	Basic	Back&Arm				PreBasio
Aoi.N	Chika.S	Yuka.U	Yuka.U				Aoi.N

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	
Basic		Hip&Leg	Body Balance	Back&Arm		Basic	Back&Arm	
Chika.S		Erika.F	Aoi.N	Chika.S		Chika.S	Yuka.U	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pilates Cardio		Basic	Basic	jump to burn		Back&Arm	Waist	
Aoi.N		Yuka.U	Chika.S	Aoi.N		Yuka.U	Erika.F	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30	close
		Waist	Pilates Cardio	Basic			Basic	
		Erika.F	Aoi.N	Yuka.U			Chika.S	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	
			Back&Arm	Body Balance				
			Yuka.U	Aoi.N				
			17:30 ~ 18:30					
			PreBasio					
		Aoi.N						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close	
Waist	Pilates Barre	Back&Arm	Hip&Leg	Back&Arm				
Erika.F	Erika.F	Aoi.N	Erika.F	Chika.S				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic	Waist	jump to burn	Pilates Cardio	Pilates Barre				
Yuka.U	Erika.F	Aoi.N	Aoi.N	Erika.F				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Hip&Leg	Back&Arm	Basic	Pilates Barre	Basic				
Erika.F	Chika.S	Yuka.U	Erika.F	Chika.S				

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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時間前まで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		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/21 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					
	Basic	Back&Arm	jump to burn		Hip&Leg	Basic						
	Yuka.U	Chika.S	Aoi.N		Erika.F	Chika.S						
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
	Pilates Barre	Hip&Leg	Waist		Basic	Back&Arm						
	Erika.F	Aoi.N	Erika.F		Chika.S	Yuka.U						
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
	Back&Arm	Basic	Pilates Cardio		Back&Arm	Body Balance						
	Yuka.U	Chika.S	Aoi.N		Yuka.U	Aoi.N						
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00						
		jump to burn	Basic		Pilates Barre	Back&Arm						
		Aoi.N	Erika.F		Erika.F	Chika.S						
		17:30 ~ 18:30	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						
		Body Balance			Back&Arm	jump to burn						
		Aoi.N			Chika.S	Aoi.N						
	close	close	close		close	close		close	close			
										18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
										Waist	Basic	Basic
										Erika.F	Chika.S	Yuka.U
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30					
Basic				Hip&Leg			Back&Arm					
Yuka.U				Erika.F			Chika.S					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00										
Hip&Leg	Back&Arm	Basic										
Erika.F	Chika.S					Yuka.U						

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back&Arm	Hip&Leg	Body Balance		Back&Arm	jump to burn	
Chika.S	Erika.F	Aoi.N		Chika.S	Aoi.N	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pilates Cardio	Back&Arm	Basic		Hip&Leg	Basic	
Aoi.N	Yuka.U	Yuka.U		Erika.F	Yuka.U	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
Basic	Waist	Hip&Leg		Basic		
Chika.S	Erika.F	Aoi.N		Chika.S		
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
	Basic	Back&Arm				
	Yuka.U	Chika.S				
	17:30 ~ 18:30	close				
	Waist					
Erika.F						
close	close		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
		jump to burn	Back & Arm		Waist	
		Aoi.N	Yuka.U		Erika.F	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
		Body Balance	Hip&Leg	Basic		
Aoi.N			Aoi.N	Chika.S		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist			Pilates Cardio	Hip&Leg		
Erika.F			Aoi.N	Erika.F		

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、体験が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。