

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