

pilatesK 木曽川		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/08/19 更新												
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08													
土	日	月	火	水	木	金	土													
10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30													
Back&Arm			Hip&Leg	Basic		Hip&Leg	Basic													
Sae.K			Leika.K	sayaka.t		nana.f	sayaka.t													
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30											
Basic			Back&Arm	Hip&Leg		Basic	Back&Arm													
Sayaka.t			Sae.K	Leika.K			sayaka.t	Leika.K												
14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	close	close	14:30 ~ 15:30										
Hip&Leg										Basic										
Leika.K										sayaka.t										
16:30 ~ 17:30										16:30 ~ 17:30										
Waist										Back&Arm										
nana.f										Leika.K										
close										close	close	close	close	close	close	close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00														
Waist	Back&Arm	Waist	Hip&Leg																	
nana.f	Leika.K	nana.f	Leika.K																	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30														
Basic	Waist	Basic	Waist																	
Sayaka.t	nana.f	Sayaka.t	nana.f																	

pilatesK 木曽川		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール								
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16			
日	月	火	水	木	金	土	日			
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
		Back&Arm	Waist		Waist	Hip&Leg				
		Leika.K	nana.f		nana.f	Leika.K				
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
		Basic	Back&Arm		Back&Arm	Waist				
		sayaka.t	Leika.K		Leika.K	nana.f				
		14:30 ~ 15:30	close		close	14:30 ~ 15:30				
		Hip&Leg				Back&Arm				
		Leika.K				Sae.k				
		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30				
		Basic				Basic				
		sayaka.t				sayaka.t				
		close				close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
								Hip&Leg	Basic	Back&Arm
								Leika.K	sayaka.t	Sae.k
								20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
								Basic	Waist	Basic
								sayaka.t	nana.f	sayaka.t

・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週間前までにお申し込みしております。
・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 木曽川		【 08/17 ~ 08/24 】		スケジュール		2026/08/13 更新		
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	
	Basic	Back & Arm		Back & Arm	Basic			
	sayaka.t	Sae.k		nana.f	未確定			
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
	Back & Arm	Hip & Leg		Basic	Hip & Leg			
	Sae.k	Leika.K		未確定	sayaka.t			
	close	close		close	close			14:30 ~ 15:30
								Basic
								未確定
								16:30 ~ 17:30
								Back & Arm
								Leika.K
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Basic					
nana.f	sayaka.t	nana.f	未確定					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Basic	Waist	Basic	Hip & Leg					
sayaka.t	nana.f	sayaka.t	Leika.K					

pilatesK 木曽川		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール			
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	
Hip & Leg	Basic		Basic	Hip & Leg			
nana.f	未確定		sayaka.t	sayaka.t			
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
Basic	Waist		Back & Arm	Basic			
未確定	nana.f		未確定	未確定			
close	close		close	14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30
				Back & Arm			Back & Arm
				未確定			未確定
				16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30
		Basic		Basic			
		未確定		未確定			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		
Basic	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg				
未確定	sayaka.t	未確定	Leika.K				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Back & Arm	Basic	Back & Arm	Basic	close	close		
nana.f	未確定	nana.f	未確定				

・休職可能レッスン
 ・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週間前迄にお願いします。
 ・レッスン開始時刻1時間前迄に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。