

| pilatesK 木曽川  |               | 【 09/01 ~ 09/08 】 |               | スケジュール        |               | 2026/08/07 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         |               |               | Basic         |
| Leika.K       | Sae.K         |                   | nana.f        | Natsuki.Y     |               |               | Natsuki.Y     |
| 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 |                   | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 |               |               | 12:30 ~ 13:30 |
| Basic         | Waist         |                   | Basic         | Pre Basic     |               |               | Back&Arm      |
| Natsuki.Y     | nana.f        |                   | Sae.K         | nana.f        |               |               | Leika.K       |
| close         | close         |                   | close         | 14:30 ~ 15:30 |               |               | close         |
|               |               |                   |               | Basic         |               |               |               |
|               |               |                   |               | Sae.K         |               |               |               |
|               |               |                   |               | 16:30 ~ 17:30 |               |               |               |
|               |               |                   |               | Hip&Leg       |               |               |               |
|               |               |                   |               | Leika.K       |               |               |               |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |                   | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |               |               | 18:00 ~ 19:00 |
| Basic         | Back&Arm      | Pre Basic         | Hip&Leg       | Waist         |               |               |               |
| Natsuki.Y     | Sae.K         | nana.f            | Leika.K       | nana.f        |               |               |               |
| 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30     | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 |               |               |
| Waist         | Basic         | Back&Arm          | Pre Basic     | Basic         |               |               |               |
| nana.f        | Natsuki.Y     | Sae.K             | nana.f        | Sae.K         |               |               |               |

| pilatesK 木曽川  |               | 【 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 |       |
| Waist         |               | Pre Basic                | Back&Arm      |       |       | Back&Arm      | Basic         |       |
| nana.f        |               | nana.f                   | Leika.K       |       |       | Sae.K         | Sae.K         |       |
| 12:30 ~ 13:30 |               | 12:30 ~ 13:30            | 12:30 ~ 13:30 |       |       | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 |       |
| Basic         |               | Hip&Leg                  | Basic         |       |       | Basic         | Hip&Leg       |       |
| Natsuki.Y     |               | Leika.K                  | Sae.K         |       |       | Natsuki.Y     | Leika.K       |       |
| close         |               | close                    | close         |       |       | 14:30 ~ 15:30 | close         | close |
|               |               |                          |               |       |       | Waist         |               |       |
|               |               |                          |               |       |       | nana.f        |               |       |
|               |               |                          |               |       |       | 16:30 ~ 17:30 |               |       |
|               | Pre Basic     |                          |               |       |       |               |               |       |
|               | nana.f        |                          |               |       |       |               |               |       |
| 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 |       |
| Pre Basic     | Back&Arm      | Basic                    |               |       |       | Pre Basic     | Waist         |       |
| Leika.K       | Sae.K         | Natsuki.Y                |               |       |       | Leika.K       | nana.f        |       |
| 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30            |               |       |       | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 |       |
| Back&Arm      | Pre Basic     | Back&Arm                 |               |       |       | Waist         | Basic         |       |
| Sae.K         | nana.f        | Sae.K                    |               |       |       | nana.f        | Natsuki.Y     |       |

・休職可能レッスン  
 ・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 木曽川  |               | 【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール |       |               |               |               | 2026/08/07 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            | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close         |               |
|               | Waist         | Basic                    |       | Basic         | Pre Basic     | Back&Arm      |               |               |
|               | nana.f        | Natsuki.Y                |       | Natsuki.Y     | nana.f        | Leika.K       |               |               |
|               | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30            |       | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 |               |               |
|               | Basic         | Pre Basic                |       | Back&Arm      | Hip&Leg       | Basic         |               |               |
|               | Natsuki.Y     | Leika.K                  |       | Sae.K         | Leika.K       | Natsuki.Y     |               |               |
|               | close         | 14:30 ~ 15:30            |       | 14:30 ~ 15:30 | 14:30 ~ 15:30 | 14:30 ~ 15:30 |               | 14:30 ~ 15:30 |
|               |               | Basic                    |       | Basic         | Basic         | Basic         |               | Waist         |
|               |               | Natsuki.Y                |       | Natsuki.Y     | Natsuki.Y     | Natsuki.Y     |               | nana.f        |
|               |               | 16:30 ~ 17:30            |       | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 |               | 16:30 ~ 17:30 |
|               |               | Back&Arm                 |       | Back&Arm      | Back&Arm      | Back&Arm      |               | Basic         |
| Sae.K         |               | Sae.K                    | Sae.K | Sae.K         | Sae.K         |               |               |               |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | close                    | close | close         | close         | 18:00 ~ 19:00 |               |               |
| Basic         | Back&Arm      |                          |       |               |               | Waist         |               |               |
| Natsuki.Y     | Leika.K       |                          |       |               |               | nana.f        |               |               |
| 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | close                    | close | close         | close         | 20:30 ~ 21:30 |               |               |
| Back&Arm      | Basic         |                          |       |               |               | Basic         |               |               |
| nana.f        | Sae.K         |                          |       |               |               | Natsuki.Y     |               |               |

| pilatesK 木曽川  |               | 【 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 |       |       |
| Basic         | Pre Basic     |                          |       | Waist         | Basic         |       |       |
| Sae.K         | Leika.K       |                          |       | nana.f        | Natsuki.Y     |       |       |
| 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 |                          |       | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 |       |       |
| Hip&Leg       | Basic         |                          |       | Pre Basic     | Waist         |       |       |
| Leika.K       | Natsuki.Y     |                          |       | Leika.K       | nana.f        |       |       |
| close         | 14:30 ~ 15:30 |                          |       | close         | close         | close | close |
|               | Back&Arm      |                          |       |               |               |       |       |
|               | Sae.K         |                          |       |               |               |       |       |
|               | 16:30 ~ 17:30 |                          |       |               |               |       |       |
|               | Basic         |                          |       |               |               |       |       |
|               | Natsuki.Y     |                          |       |               |               |       |       |
| 18:00 ~ 19:00 | close         |                          |       | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |       |       |
| Basic         |               |                          |       | Hip&Leg       | Pre Basic     |       |       |
| Natsuki.Y     |               |                          |       | Leika.K       | Leika.K       |       |       |
| 20:30 ~ 21:30 |               |                          |       | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 |       |       |
| Waist         |               |                          |       | Basic         | Back & Arm    |       |       |
| nana.f        |               |                          |       | Natsuki.Y     | Sae.K         |       |       |

・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週間前迄にお願しております。  
 ・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセル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。