

pilatesK		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2026/08/07 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Reset Flow	Waist 🌿		Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿	Basic 🌿					
Maho.T	yui.M		Nami.F	Maho.T		Rinon.H	yui.M					
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Pre Basic 🌿	Release&Strength		Basic 🌿	jump to burn		Body Balance	Back & Spine					
未定	Karin.N		yui.M	Karin.N		Maho.T	Karin.N					
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Waist 🌿	Basic 🌿		Reset Flow			Basic 🌿	Back & Arm 🌿					
Nami.F	yui.M		Maho.T			yui.M	Rinon.H					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00				
Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿							Hip & Leg 🌿				
Maho.T	Rinon.H							Karin.N				
16:30 ~ 17:00								close	close	close	close	
お試し見学会												
Karin.N												
17:30 ~ 18:30								close	close	close	17:30 ~ 18:30	
Back & Spine											Waist 🌿	
Karin.N											yui.M	
								18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
								Release&Strength	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	
								Karin.N	yui.M	Rinon.H	Nami.F	
								19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Back & Arm 🌿							
		Rinon.H	Nami.F	Nami.F	Nami.F							
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
		Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿							
		Karin.N	Rinon.H	Nami.F	Maho.T							

pilatesK		【 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
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🏋️		Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️		Pre Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Body Balance
Rinon.H		Nami.F	Rinon.H		Nami.F	Maho.T	Maho.T
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic 🏋️		Beauty Conditioning 🏋️	Waist 🏋️		Basic 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️
yui.M		Maho.T	yui.M		yui.M	yui.M	yui.M
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Waist 🏋️		Basic 🏋️			Waist 🏋️	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️
Nami.F		yui.M			yui.M	yui.M	Maho.T
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Basic 🏋️		Reset Flow				Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️
yui.M		Maho.T				Nami.F	yui.M
		close				close	
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
		Back & Arm 🏋️				Reset Flow	
		Rinon.H				Maho.T	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			jump to burn	Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️		
			Maho.T	Karin.N	Nami.F		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Basic 🏋️	Body Balance	Basic 🏋️			
		yui.M	Maho.T	Maho.T			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️	Reset Flow			
		Maho.T	Rinon.H	Maho.T			

🟢：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週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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/08/07 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 Shape up waist Karin.N	10:30 ~ 11:30 Waist yui.M	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Karin.N	10:30 ~ 11:30 Basic yui.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rinon.H	close	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rinon.H	12:30 ~ 13:30 Basic Rinon.H		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Karin.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rinon.H	12:30 ~ 13:30 Body Balance Maho.T		
	13:30 ~ 14:30 Basic yui.M	close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nami.F	13:30 ~ 14:30 Waist Nami.F	14:30 ~ 15:30 Basic yui.M		
	close			close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Rinon.H	16:30 ~ 17:30 Waist Nami.F		
					close			
					17:30 ~ 18:30 Pre Basic Nami.F			
	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Nami.F	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maho.T		18:00 ~ 19:00 Basic Rinon.H	18:00 ~ 19:00 Body Balance Maho.T			
	19:30 ~ 20:30 Waist Nami.F	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nami.F		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nami.F	19:30 ~ 20:30 Waist yui.M			
	21:00 ~ 22:00 jump to burn Maho.T	21:00 ~ 22:00 Basic Rinon.H		21:00 ~ 22:00 Waist yui.M	21:00 ~ 22:00 Basic Maho.T			

pilatesK

【 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	10:30 ~ 11:30	close	
Basic 🍌	Back & Spine		Reset Flow	Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌		
yui.M	Karin.N		Maho.T	Rinon.H	Karin.N		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Waist 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Back & Arm 🍌	Shape up waist	Basic 🍌		
Nami.F	Maho.T		Rinon.H	Karin.N	Rinon.H		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Body Balance			Basic 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌		
Maho.T			Maho.T	Rinon.H	Nami.F		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					jump to burn		Reset Flow
		Maho.T			Maho.T		
	close						
		17:30 ~ 18:30					
		Hip & Leg 🍌					
		Maho.T					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Release&Strength				
Maho.T	Rinon.H	yui.M	Karin.N				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌				
Rinon.H	yui.M	Nami.F	Karin.N				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🍌	Waist 🍌	Back & Arm 🍌	Pre Basic 🍌				
Rinon.H	Nami.F	Rinon.H	Nami.F				

🌱 : 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。