

pilatesK 伊藤橋原店		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/08/14 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		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30			
Basic 🍌		Waist 🍌		Basic 🍌		Back & Arm 🍌		Beauty Conditioning 🍌		Pilates Barre				Hip & Leg 🍌			
Yuka.h		Nako.T		Renon.M		Nako.T		Nako.T		ayano.M				Yuka.h			
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00			
Pilates Barre		Back & Arm 🍌		Shape up waist		Basic 🍌		Waist 🍌		Basic 🍌				Basic 🍌			
ayano.M		Renon.M		Misaki.J		Renon.M		Yuzuki		Renon.M				Renon.M			
13:30 ~ 14:30		close		close		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30			
Beauty Conditioning 🍌						Waist 🍌		Basic 🍌		Back & Arm 🍌				Release&Strength			
Nako.T						Yuzuki		Renon.M		Nako.T				Yuka.h			
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close			
								Back & Arm 🍌		Pilates Cardio							
								Yuzuki		ayano.M							
								close		close						close	
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30							
Waist 🍌		Pre Basic 🍌		Basic 🍌		Pilates Barre		Shape up waist		Pilates Cardio							
Yuzuki		ayano.M		Yuka.h		ayano.M		Misaki.J		ayano.M							
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		close		19:00 ~ 20:00							
Basic 🍌		Back & Arm 🍌		jump to burn		Hip & Leg 🍌				Back & Arm 🍌							
Yuka.h		Yuzuki		Misaki.J		Yuka.h				Renon.M							
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30							
Back & Arm 🍌		Pilates Cardio		Back & Arm 🍌		Back & Spine				Beauty Conditioning 🍌							
Yuzuki		ayano.M		Yuzuki		ayano.M				Nako.T							

pilatesK イーテル橋原店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Release&Strength	Waist 🏊	Basic 🏊	Pilates Cardio	Release&Strength		Basic 🏊	Shape up waist				
Yuka.h	Yuzuki	Yuka.h	ayano.M	Yuka.h		Renon.M	Misaki.J				
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Pre Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊	jump to burn	Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊		Release&Strength	Basic 🏊				
Misaki.J	Nako.T	ayano.M	Yuzuki	Misaki.J		Yuka.h	Renon.M				
close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close				
		Release&Strength	Pilates Barre	Back & Spine		Back & Arm 🏊					
		Yuka.h	ayano.M	ayano.M		Renon.M					
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close					
			Basic 🏊	Hip & Leg 🏊							
			Renon.M	Yuka.h							
			close	close							
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
Waist 🏊	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Beauty Conditioning 🏊			Waist 🏊	Back & Spine				
Nako.T	Yuka.h	Yuzuki	Nako.T			Yuzuki	ayano.M				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊				Hip & Leg 🏊	Pre Basic 🏊				
Renon.M	Nako.T	Renon.M				Yuka.h	ayano.M				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30					
Pilates Barre	Basic 🏊	Shape up waist				jump to burn	Hip & Leg 🏊				
ayano.M	Yuka.h	Misaki.J				ayano.M	Yuka.h				

 : 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時間前を切ったの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 イナボール榑原店		【 09/17 ~ 09/24 】		スケジュール		2026/08/14 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		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Pilates Barre	Back &Arm 🏋️	Basic 🏋️	Pilates Cardio		Back &Arm 🏋️	Waist 🏋️	Release&Strength		
ayano.M	Renon.M	Renon.M	ayano.M		Nako.T	Yuzuki	Yuka.h		
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back &Arm 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️	Release&Strength	Basic 🏋️		jump to burn	Beauty Conditioning 🏋️	Basic 🏋️		
Nako.T	Nako.T	Yuka.h	Renon.M		Misaki.J	Nako.T	Renon.M		
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close		
	Pre Basic 🏋️	Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Waist 🏋️	Back &Arm 🏋️			
	Misaki.J	Nako.T	Yuka.h		Yuzuki	Yuzuki			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			
		Back &Arm 🏋️	Back &Spine		Pilates Barre	Pre Basic 🏋️			
		Renon.M	ayano.M		ayano.M	ayano.M			
		close	close		close	close			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Waist 🏋️	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️			Back &Spine	Shape up waist	Basic 🏋️		
Yuzuki	Yuka.h	Yuka.h			ayano.M	Misaki.J	Renon.M		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close			close	close	19:00 ~ 20:00		
Pilates Cardio	Shape up waist						Back &Spine		
ayano.M	Misaki.J						ayano.M		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						20:30 ~ 21:30		
Pre Basic 🏋️	Hip &Leg 🏋️						Waist 🏋️		
ayano.M	Yuka.h						Nako.T		

pilatesK ｲﾅﾎﾞｰﾙ福原店		【 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		
Waist 🏊	Back & Spine	Basic 🏊		Back & Spine	Basic 🏊		
Nako.T	ayano.M	Renon.M		ayano.M	Renon.M		
12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		
Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Beauty Conditioning 🏊		Basic 🏊	jump to burn		
Yuka.h	Yuzuki	Nako.T		Renon.M	ayano.M		
13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30		13:30 ～ 14:30	close		
Back & Arm 🏊	jump to burn	Shape up waist		Pilates Barre			
Yuzuki	ayano.M	Misaki.J		ayano.M			
close	15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30		close			
	Basic 🏊	Back & Arm 🏊					
	Yuka.h	Renon.M					
	close	close					
17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30				17:30 ～ 18:30	
Shape up waist	Release&Strength	close				Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊
Misaki.J	Yuka.h					Yuzuki	Misaki.J
19:00 ～ 20:00	close					19:00 ～ 20:00	19:00 ～ 20:00
Beauty Conditioning 🏊						Basic 🏊	Waist 🏊
Nako.T				Yuka.h	Yuzuki		
20:30 ～ 21:30				20:30 ～ 21:30	20:30 ～ 21:30		
Pre Basic 🏊				Hip & Leg 🏊	Release&Strength		
Misaki.J				Yuka.h	Yuka.h		

🏊 : 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時間前を切つての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。