

pilatesK		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Back&Arm	Basic		Basic	Back&Arm	Hip&Leg		Pre Basic	
tsubaki.y	azu.h		azu.h	tsubaki.y	tsubaki.y		Sakurako.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic	Waist		Basic	Pre Basic	Basic		Back&Arm	
Rio.t	Rio.t		azu.h	Sakurako.K	Sakurako.K		tsubaki.y	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Waist			Waist	Basic	Back&Arm		Hip&Leg	
Rio.t			Rio.t	azu.h	tsubaki.y		tsubaki.y	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Hip&Leg		Waist	
					tsubaki.y		Sakurako.K	
					17:30 ~ 18:30		Basic	
Sakurako.K								
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close		17:30 ~ 18:30	
Basic	Pre Basic	Hip&Leg	Basic				Waist	
azu.h	Sakurako.K	Sakurako.K	Kanna.S				Rio.t	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	
Hip&Leg	Waist	Basic	Back&Arm				Basic	
Sakurako.K	Rio.t	Rio.t	Kanna.S				azu.h	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	
Pre Basic	Hip&Leg	Waist	Hip&Leg				20:30 ~ 21:30	
Sakurako.K	Sakurako.K	Rio.t	tsubaki.y				azu.h	

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			
Hip&Leg		Waist	Pre Basic	Back&Arm		Basic	Basic			
tsubaki.y		Sakurako.K	Sakurako.K	Kanna.S		azu.h	azu.h			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Basic		Hip&Leg	Back&Arm	Basic		Hip&Leg	Waist			
Sakurako.K		Sakurako.K	tsubaki.y	Rio.t		tsubaki.y	Rio.t			
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30	close		
		Basic	Hip&Leg	Waist			Basic			
		azu.h	tsubaki.y	Rio.t			azu.h			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close		close	
			Basic	Hip&Leg						
			azu.h	tsubaki.y						
		close	close	17:30 ~ 18:30			close		close	close
				Waist						
	Sakurako.K									
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
Basic	Basic	Back&Arm			Pre Basic	Back&Arm				
Rio.t	azu.h	tsubaki.y			Sakurako.K	tsubaki.y				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
Basic	Waist	Basic			Back&Arm	Hip&Leg				
azu.h	Rio.t	Rio.t			tsubaki.y	tsubaki.y				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Waist	Basic	Hip&Leg			Waist	Basic				
Rio.t	azu.h	tsubaki.y			Sakurako.K	azu.h				

・休館可能レッスン
 ・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

2026/08/14 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
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Basic	Waist	Hip&Leg		Back&Arm	Basic	
	azu.h	Rio.t	tsubaki.y		tsubaki.y	Rio.t	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Waist	Basic	Back&Arm		Basic	Hip&Leg	
	Rio.t	azu.h	tsubaki.y		azu.h	tsubaki.y	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Basic	Back&Arm	Pre Basic		Hip&Leg	Waist	
	azu.h	Riri	Riri		tsubaki.y	Rio.t	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Hip&Leg	Basic		Waist	Basic	
		Riri	azu.h		Rio.t	azu.h	
		close	close		close	close	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Basic	Basic		Basic	Back&Arm			
Rio.t			azu.h	tsubaki.y			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		close	close			
Hip&Leg	Hip&Leg				17:30 ~ 18:30	Waist	
tsubaki.y	Riri				Riri		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	Hip&Leg	
Basic	Back&Arm				Riri		
Rio.t	tsubaki.y		20:30 ~ 21:30	Basic			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		close	close			
Back&Arm	Pre Basic	20:30 ~ 21:30					
tsubaki.y	Riri	azu.h					

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
Hip&Leg	Pre Basic	Basic		Hip&Leg	Back&Arm
tsubaki.y	Riri	azu.h		tsubaki.y	tsubaki.y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic	Hip&Leg	Waist		Back&Arm	Basic
Rio.t	tsubaki.y	Rio.t		tsubaki.y	azu.h
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Waist	Basic	Back&Arm		Pre Basic	
Rio.t	Rio.t	Kanna.S		Riri	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Back&Arm	Basic			
	Riri	azu.h			
	17:30 ~ 18:30	close			
	Waist				
Rio.t					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		
Back&Arm	Hip&Leg		Pre Basic		
Riri	Riri	Riri			
19:00 ~ 20:00	close	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Pre Basic			Waist	Hip&Leg	
Riri			Rio.t	Riri	
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Basic			Basic	Waist	
azu.h			Rio.t	Rio.t	

・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週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前までキャンセルは可能となります。
※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。