

| pilatesK 青森ガーラタウン |  | 【 09/01 ~ 09/08 】 |  | スケジュール      |  | 2026/08/13 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             |  |                           |  |                           |  |                           |  |
| Waist 🏋️‍♀️       |  | Basic 🏋️‍♀️       |  |             |  | Back & Arm 🏋️‍♀️ |  | Basic 🏋️‍♀️      |  |       |  |                  |  | Back & Arm 🏋️‍♀️          |  |                           |  |                           |  |                           |  |
| Kaho.Y            |  | LINH.N            |  |             |  | hiyon            |  | Momoko.n         |  |       |  |                  |  | LINH.N                    |  |                           |  |                           |  |                           |  |
| 12:30 ~ 13:30     |  | 12:30 ~ 13:30     |  |             |  | 12:30 ~ 13:30    |  | 12:30 ~ 13:30    |  |       |  |                  |  | 12:30 ~ 13:30             |  |                           |  |                           |  |                           |  |
| Basic 🏋️‍♀️       |  | Hip & Leg 🏋️‍♀️   |  |             |  | Basic 🏋️‍♀️      |  | Hip & Leg 🏋️‍♀️  |  |       |  |                  |  | Waist 🏋️‍♀️               |  |                           |  |                           |  |                           |  |
| Momoko.n          |  | Kanako.F          |  |             |  | Momoko.n         |  | hiyon            |  |       |  |                  |  | Kaho.Y                    |  |                           |  |                           |  |                           |  |
| close             |  | close             |  |             |  | close            |  | 14:30 ~ 15:30    |  |       |  |                  |  | close                     |  |                           |  |                           |  |                           |  |
|                   |  |                   |  |             |  |                  |  | Back & Arm 🏋️‍♀️ |  |       |  |                  |  |                           |  |                           |  |                           |  |                           |  |
|                   |  |                   |  |             |  |                  |  | LINH.N           |  |       |  |                  |  |                           |  |                           |  |                           |  |                           |  |
|                   |  |                   |  |             |  |                  |  | 16:30 ~ 17:30    |  |       |  |                  |  |                           |  |                           |  |                           |  |                           |  |
|                   |  |                   |  | Basic 🏋️‍♀️ |  |                  |  |                  |  |       |  |                  |  |                           |  |                           |  |                           |  |                           |  |
|                   |  |                   |  |             |  | Momoko.n         |  |                  |  |       |  |                  |  |                           |  |                           |  |                           |  |                           |  |
| close             |  | close             |  | close       |  | close            |  | close            |  | close |  | 17:30 ~ 18:30    |  |                           |  |                           |  |                           |  |                           |  |
|                   |  |                   |  |             |  |                  |  |                  |  |       |  | Back & Arm 🏋️‍♀️ |  | Basic 🏋️‍♀️               |  | Beauty Conditioning 🏋️‍♀️ |  | Back & Arm 🏋️‍♀️          |  | Hip & Leg 🏋️‍♀️           |  |
|                   |  |                   |  |             |  |                  |  |                  |  |       |  | LINH.N           |  | hiyon                     |  | Kokoro.O                  |  | LINH.N                    |  | hiyon                     |  |
|                   |  |                   |  |             |  |                  |  |                  |  |       |  | 19:00 ~ 20:00    |  | 19:00 ~ 20:00             |  | 19:00 ~ 20:00             |  | 19:00 ~ 20:00             |  | 19:00 ~ 20:00             |  |
|                   |  |                   |  |             |  |                  |  |                  |  |       |  | Hip & Leg 🏋️‍♀️  |  | Waist 🏋️‍♀️               |  | Basic 🏋️‍♀️               |  | Beauty Conditioning 🏋️‍♀️ |  | Basic 🏋️‍♀️               |  |
|                   |  |                   |  |             |  |                  |  |                  |  |       |  | hiyon            |  | Kanako.F                  |  | LINH.N                    |  | hiyon                     |  | Momoko.n                  |  |
|                   |  |                   |  |             |  |                  |  |                  |  |       |  | 20:30 ~ 21:30    |  | 20:30 ~ 21:30             |  | 20:30 ~ 21:30             |  | 20:30 ~ 21:30             |  | 20:30 ~ 21:30             |  |
|                   |  |                   |  |             |  |                  |  |                  |  |       |  | Basic 🏋️‍♀️      |  | Beauty Conditioning 🏋️‍♀️ |  | Hip & Leg 🏋️‍♀️           |  | Basic 🏋️‍♀️               |  | Beauty Conditioning 🏋️‍♀️ |  |
| LINH.N            |  | hiyon             |  | Kokoro.O    |  | LINH.N           |  | hiyon            |  |       |  |                  |  |                           |  |                           |  |                           |  |                           |  |

| pilatesK 青森ガーラタウン     |               | 【 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 |                       |
| Beauty Conditioning 🌿 |               | Basic 🌿           | Hip & Leg 🌿           |        |       | Waist 🌿       | Basic 🌿       |                       |
| hiyon                 |               | LINH.N            | RENA.H                |        |       | YuE.f         | LINH.N        |                       |
| 12:30 ~ 13:30         |               | 12:30 ~ 13:30     | 12:30 ~ 13:30         |        |       | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 |                       |
| Basic 🌿               |               | Waist 🌿           | Beauty Conditioning 🌿 |        |       | Basic 🌿       | Back & Arm 🌿  |                       |
| LINH.N                |               | Kaho.Y            | hiyon                 |        |       | Momoko.n      | Momoko.n      |                       |
| close                 |               | close             | 14:30 ~ 15:30         |        |       | close         | close         |                       |
|                       |               |                   | Basic 🌿               |        |       |               |               |                       |
|                       |               |                   | Momoko.n              |        |       |               |               |                       |
|                       |               |                   | 16:30 ~ 17:30         |        |       |               |               |                       |
|                       |               |                   | Waist 🌿               |        |       |               |               |                       |
|                       |               |                   | RENA.H                |        |       |               |               |                       |
| 17:30 ~ 18:30         | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30     | close                 |        |       | close         | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30         |
| Back & Arm 🌿          | Basic 🌿       | Hip & Leg 🌿       |                       |        |       |               | Back & Arm 🌿  | Waist 🌿               |
| Momoko.n              | Momoko.n      | RENA.H            |                       |        |       |               | LINH.N        | Kaho.Y                |
| 19:00 ~ 20:00         | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00     |                       |        |       |               | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00         |
| Basic 🌿               | Back & Arm 🌿  | Basic 🌿           |                       |        |       |               | Basic 🌿       | Basic 🌿               |
| LINH.N                | LINH.N        | Kaho.Y            |                       |        |       |               | Momoko.n      | LINH.N                |
| 20:30 ~ 21:30         | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30     |                       |        |       |               | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30         |
| Back & Arm 🌿          | Basic 🌿       | Waist 🌿           |                       |        |       |               | Back & Arm 🌿  | Beauty Conditioning 🌿 |
| Momoko.n              | Momoko.n      | RENA.H            |                       |        |       |               | LINH.N        | Kaho.Y                |

🟢：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。

| 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 |               |
|               | Back & Arm 🌿  | Beauty Conditioning 🌿 |               | Back & Arm 🌿  | Hip & Leg 🌿   | Waist 🌿               |       |               |
|               | Momoko.n      | hiyon                 |               | LINH.N        | hiyon         | Kaho.Y                |       |               |
|               | 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 🌿   | Back & Arm 🌿  | Beauty Conditioning 🌿 |       |               |
|               | LINH.N        | LINH.N                |               | hiyon         | LINH.N        | Kokoro.O              |       |               |
|               | close         | 14:30 ~ 15:30         |               | 14:30 ~ 15:30 | 14:30 ~ 15:30 | 14:30 ~ 15:30         |       | 14:30 ~ 15:30 |
|               |               | Hip & Leg 🌿           |               | Hip & Leg 🌿   | Basic 🌿       | Beauty Conditioning 🌿 |       | Basic 🌿       |
|               |               | hiyon                 |               | hiyon         | LINH.N        | hiyon                 |       | Kaho.Y        |
|               |               | 16:30 ~ 17:30         |               | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30         |       | 16:30 ~ 17:30 |
|               |               | Basic 🌿               |               | Hip & Leg 🌿   | Basic 🌿       | Basic 🌿               |       | Hip & Leg 🌿   |
|               |               | LINH.N                |               | hiyon         | LINH.N        | LINH.N                |       | Kokoro.O      |
| 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | close                 | close         | close         | close         | 17:30 ~ 18:30         |       |               |
| Basic 🌿       | Basic 🌿       |                       |               |               |               | Back & Arm 🌿          |       |               |
| Momoko.n      | Momoko.n      |                       |               |               |               | LINH.N                |       |               |
| 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 |                       |               |               |               | 19:00 ~ 20:00         |       |               |
| Back & Arm 🌿  | Hip & Leg 🌿   |                       |               |               |               | Hip & Leg 🌿           |       |               |
| LINH.N        | hiyon         |                       |               |               |               | hiyon                 |       |               |
| 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 🌿       | Back & Arm 🌿  | Basic 🌿               | Basic 🌿       | Basic 🌿       | Basic 🌿       |                       |       |               |
| Momoko.n      | LINH.N        | LINH.N                | LINH.N        | LINH.N        | LINH.N        |                       |       |               |

| 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 | close                 | close         | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30         |       |       |
| Basic 🌿               | Basic 🌿       |                       |               | Waist 🌿       | Basic 🌿               |       |       |
| LINH.N                | LINH.N        |                       |               | Kaho.Y        | Momoko.n              |       |       |
| 12:30 ~ 13:30         | 12:30 ~ 13:30 |                       |               | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30         |       |       |
| Hip & Leg 🌿           | Back & Arm 🌿  |                       |               | Basic 🌿       | Hip & Leg 🌿           |       |       |
| hiyon                 | Momoko.n      |                       |               | Momoko.n      | hiyon                 |       |       |
| close                 | 14:30 ~ 15:30 |                       |               | close         | close                 | close | close |
|                       | Basic 🌿       |                       |               |               |                       |       |       |
|                       | LINH.N        |                       |               |               |                       |       |       |
|                       | 16:30 ~ 17:30 |                       |               |               |                       |       |       |
|                       | Back & Arm 🌿  |                       |               |               |                       |       |       |
|                       | Momoko.n      |                       |               |               |                       |       |       |
| 17:30 ~ 18:30         | close         |                       |               | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30         |       |       |
| Waist 🌿               |               | Beauty Conditioning 🌿 | Basic 🌿       |               |                       |       |       |
| RENA.H                |               | Kaho.Y                | Momoko.n      |               |                       |       |       |
| 19:00 ~ 20:00         |               | 19:00 ~ 20:00         | 19:00 ~ 20:00 |               |                       |       |       |
| Beauty Conditioning 🌿 |               | Basic 🌿               | Waist 🌿       |               |                       |       |       |
| hiyon                 | Momoko.n      | Kaho.Y                |               |               |                       |       |       |
| 20:30 ~ 21:30         |               |                       |               | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30         |       |       |
| Back & Arm 🌿          |               |                       |               | Waist 🌿       | Beauty Conditioning 🌿 |       |       |
| RENA.H                |               |                       |               | Kaho.Y        | hiyon                 |       |       |

🌿 : 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。