

pilatesK		ちはら台		【		10/01		～		】		10/08		スケジュール		2026/09/12		更新	
10/01		10/02		10/03		10/04		10/05		10/06		10/07		10/08					
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					
		Release&Strength		Basic 🌱		Waist 🌱				Advance		jump to burn							
		asuka		Natsuki.K		Rina.I				Miho.N		MIRAI.T							
		12:00 ～ 13:00		12:00 ～ 13:00		12:30 ～ 13:30				12:00 ～ 13:00		12:30 ～ 13:30							
		Hip & Leg 🌱		Beauty Conditioning 🌱		Shape up waist				Back & Arm 🌱		Waist 🌱							
		Natsuki.K		MIRAI.T		MIRAI.T				MIRAI.T		Rina.I							
		13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30		14:30 ～ 15:30				13:30 ～ 14:30									
		Advance		Waist 🌱		Back & Arm 🌱				Release&Strength									
		asuka		Rina.I		Rina.I				Miho.N									
		close		close		15:00 ～ 16:00				16:30 ～ 17:30									
Hip & Leg 🌱						jump to burn													
Natsuki.K						MIRAI.T													
17:30 ～ 18:30																			
Pilates Cardio																			
18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00						18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00							
Body Balance		jump to burn						Basic 🌱		Shape up waist		Waist 🌱							
asuka		MIRAI.T						Natsuki.K		Kayoko.T		Rina.I							
19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30		close				19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30							
Waist 🌱		Basic 🌱				Pilates Cardio		Back & Arm 🌱		Beauty Conditioning 🌱									
Rina.I		Natsuki.K				MIRAI.T		Rina.I		MIRAI.T									
21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00				21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00									
Pre Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱				Hip & Leg 🌱		Release&Strength		Back & Arm 🌱									
asuka		MIRAI.T				Natsuki.K		Kayoko.T		MIRAI.T									

pilatesK ちはら台			【 10/09 ~ 10/16 】	スケジュール			
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Body Balance	Pilates Cardio	Pre Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱
Reiko.R	Reiko.R	mai.h		Rina.I	Rina.I		Reiko.R
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Release&Strength		Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱		Waist 🌱
Natsuki.K	Natsuki.K	asuka		MIRAI.T	Rina.I		Rina.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Shape up waist		Waist 🌱		Body Balance	
Reiko.R	Rina.I	mai.h		Rina.I		Reiko.R	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	
	Basic 🌱	Advance					
	Natsuki.K	asuka					
	17:30 ~ 18:30						
	Waist 🌱						
Rina.I							
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🌱			Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
Rina.I			MIRAI.T	Reiko.R	MIRAI.T	Natsuki.K	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
jump to burn			Basic 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	
MIRAI.T			Reiko.R	MIRAI.T	Natsuki.K	Rina.I	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist 🌱			Body Balance	Basic 🌱	jump to burn	Hip & Leg 🌱	
Rina.I			Reiko.R	Reiko.R	MIRAI.T	Natsuki.K	

🟢：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。

スケジュール

更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
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	
Hip & Leg 🍌	Waist 🍌		Release&Strength	Shape up waist		Waist 🍌	Basic 🍌	
Reiko.R	Rina.I		asuka	asuka		Rina.I	Reiko.R	
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 🍌	Body Balance		Back & Arm 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Basic 🍌	Back & Arm 🍌	
asuka	Reiko.R		Rina.I	asuka		Natsuki.K	Rina.I	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist 🍌	Back & Arm 🍌		Advance			Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌	
Reiko.R	Rina.I		asuka			Rina.I	Reiko.R	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Release&Strength	Pilates Cardio						Waist 🍌	
asuka	Reiko.R			Rina.I				
	close			17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	
				Body Balance				
			Reiko.R					
17:30 ~ 18:30		close	close	close	close			
Basic 🍌								
Reiko.R								
close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		jump to burn	Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Release&Strength			
		Kayoko.T	Rina.I	Natsuki.K	Kayoko.T			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Beauty Conditioning 🍌	Hip & Leg 🍌	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌			
asuka	Natsuki.K	Rina.I	Natsuki.K					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Pre Basic 🍌	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌	Pre Basic 🍌					
Kayoko.T	Rina.I	Natsuki.K	Kayoko.T					

スケジュール

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31				
日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Pilates Cardio		Pre Basic	Hip & Leg		Basic	Hip & Leg				
Reiko.R		asuka	Natsuki.K		Reiko.R	Natsuki.K				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Hip & Leg		Waist	Basic		Hip & Leg	Waist				
Natsuki.K		Rina.I	Natsuki.K		Natsuki.K	Reiko.R				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Waist		jump to burn			Body Balance	Basic				
Reiko.R		asuka			Reiko.R	Natsuki.K				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00			
Basic	Pilates Cardio									
Natsuki.K	Reiko.R									
close	close		close	close			17:30 ~ 18:30			
							Hip & Leg			
							Natsuki.K			
							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
							Hip & Leg	Advance	Back & Arm	Waist
							Reiko.R	asuka	Rina.I	Rina.I
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			close			
Back & Arm	Pilates Cardio	Hip & Leg	Basic							
Rina.I	Reiko.R	Natsuki.K	Natsuki.K							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close						
Basic	Beauty Conditioning	Waist	Back & Arm							
Reiko.R	asuka	Rina.I	Rina.I							

※**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、翌月の予約可能回数に1回に制限されます。