pilatesK　ちはら台　【　10/01　～　10/08　】　スケジュール

2026/10/17　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 Release&Strength asuka	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Natsuki.K	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Rina.I	close	10:30 ～ 11:30 Advance Miho.N	10:30 ～ 11:30 jump to burn MIRAI.T	close
	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Natsuki.K	12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 MIRAI.T	12:30 ～ 13:30 Shape up waist MIRAI.T		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 MIRAI.T	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Rina.I	
	13:30 ～ 14:30 Advance asuka	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Rina.I	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 Rina.I		13:30 ～ 14:30 Release&Strength Miho.N	close	
	close	15:00 ～ 16:00 Back＆Arm 🔰 Rina.I	16:30 ～ 17:30 jump to burn MIRAI.T		close		
		17:30 ～ 18:30 Pilates Cardio MIRAI.T	close				
18:00 ～ 19:00 Body Balance asuka	18:00 ～ 19:00 jump to burn MIRAI.T	close			18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Natsuki.K	18:00 ～ 19:00 Body Balance Reiko.R	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Rina.I
19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Rina.I	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Natsuki.K				19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio MIRAI.T	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Rina.I	19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 MIRAI.T
21:00 ～ 22:00 Pre Basic 🔰 asuka	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 MIRAI.T				21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 MIRAI.T	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Reiko.R	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 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 Body Balance Reiko.R	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Reiko.R	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 mai.h	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Rina.I	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Rina.I	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Reiko.R
12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Natsuki.K	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Reiko.R	12:30 ～ 13:30 Release&Strength asuka		12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 MIRAI.T	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 Rina.I		12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Rina.I
13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Reiko.R	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Rina.I	14:30 ～ 15:30 Shape up waist mai.h		13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Rina.I	close		13:30 ～ 14:30 Body Balance Reiko.R
close	15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Natsuki.K	16:30 ～ 17:30 Advance asuka		close			close
	17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Rina.I	close					
18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Rina.I	close			18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio MIRAI.T	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Reiko.R	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 MIRAI.T	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Natsuki.K
19:30 ～ 20:30 jump to burn MIRAI.T				19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Reiko.R	19:30 ～ 20:30 Shape up waist MIRAI.T	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Natsuki.K	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Rina.I
21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Rina.I				21:00 ～ 22:00 Body Balance Reiko.R	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Reiko.R	21:00 ～ 22:00 jump to burn MIRAI.T	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 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。

pilatesK　ちはら台　【　10/17　～　10/24　】　スケジュール　2026/10/17　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 Hip＆Leg Reiko.R	10:30 ～ 11:30 Waist Rina.I	close	10:30 ～ 11:30 Release&Strength asuka	10:30 ～ 11:30 Shape up waist asuka	close	10:30 ～ 11:30 Waist Rina.I	10:30 ～ 11:30 Basic sachi.s
12:00 ～ 13:00 Pre Basic asuka	12:30 ～ 13:30 Body Balance Reiko.R		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Reiko.R	12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning asuka		12:00 ～ 13:00 Basic Natsuki.K	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm Rina.I
13:30 ～ 14:30 Waist Reiko.R	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm Rina.I		13:30 ～ 14:30 Advance asuka	close		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm Rina.I	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg sachi.s
15:00 ～ 16:00 Release&Strength asuka	16:30 ～ 17:30 Pilates Cardio Reiko.R		close			close	15:00 ～ 16:00 Waist Rina.I
	close						
17:30 ～ 18:30 Basic Natsuki.K							17:30 ～ 18:30 Body Balance Reiko.R
close			18:00 ～ 19:00 Waist Rina.I	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Rina.I	18:00 ～ 19:00 Basic Natsuki.K	18:00 ～ 19:00 Release&Strength asuka	close
			19:30 ～ 20:30 Basic Reiko.R	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg Natsuki.K	19:30 ～ 20:30 Waist Rina.I	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg Natsuki.K	
			21:00 ～ 22:00 Back＆Arm Rina.I	21:00 ～ 22:00 Waist Rina.I	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Natsuki.K	21:00 ～ 22:00 Pre Basic asuka	

pilatesK　ちはら台　【　10/25　～　10/31　】　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 Pilates Cardio Reiko.R		10:30 ～ 11:30 Pre Basic asuka	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg Natsuki.K	close	10:30 ～ 11:30 Basic Reiko.R	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg Natsuki.K
12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg Natsuki.K		12:00 ～ 13:00 Waist Rina.I	12:30 ～ 13:30 Basic Natsuki.K		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Natsuki.K	12:00 ～ 13:00 Waist Reiko.R
14:30 ～ 15:30 Waist Reiko.R		13:30 ～ 14:30 jump to burn asuka	close		13:30 ～ 14:30 Body Balance Reiko.R	13:30 ～ 14:30 Basic Natsuki.K
16:30 ～ 17:30 Basic Natsuki.K		close			close	15:00 ～ 16:00 Pilates Cardio Reiko.R
close	close					
						17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg Natsuki.K
		18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg Reiko.R	18:00 ～ 19:00 Advance asuka	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Rina.I	18:00 ～ 19:00 Waist Rina.I	close
		19:30 ～ 20:30 Back＆Arm Rina.I	19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio Reiko.R	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg Natsuki.K	19:30 ～ 20:30 Basic Natsuki.K	
		21:00 ～ 22:00 Basic Reiko.R	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning asuka	21:00 ～ 22:00 Waist Rina.I	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 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。