

pilatesK		ちはら台		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/10/24 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			
		Basic		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		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		close			
Back & Arm						jump to burn									
Rina.I						MIRAI.T									
17:30 ~ 18:30															
Pilates Cardio															
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Body Balance		jump to burn						Basic		Body Balance		Waist			
asuka		MIRAI.T						Natsuki.K		Reiko.R		Rina.I			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						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						Beauty Conditioning		Basic		Back & Arm			
asuka		MIRAI.T						MIRAI.T		Reiko.R		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	Reiko.R	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	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。

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