

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 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	close	close	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	close
	Jump A	Leg A			Basic C	Hip B	
	MEGUMI.M	Saki.I			MEGUMI.M	Saki.I	
	11:30 ~ 12:00	11:30 ~ 12:00			11:30 ~ 12:00	11:30 ~ 12:00	
	Back A	Jump A			Stretch A	Jump A	
	NATSUMI.A	NATSUMI.A			Saki.I	NATSUMI.A	
	12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00			12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	
	Basic C	Stretch A			Hip A	Basic A	
	MEGUMI.M	Saki.I			MEGUMI.M	Saki.I	
	13:30 ~ 14:00	13:30 ~ 14:00			13:30 ~ 14:00	13:30 ~ 14:00	
	Leg A	Basic B			Basic B	Back A	
	NATSUMI.A	NATSUMI.A			Saki.I	NATSUMI.A	
close	close	14:30 ~ 15:00	close	close	close	close	close
		Hip A					
		NATSUMI.A					
		15:30 ~ 16:00					
		Basic A					
close	close	Saki.I	close	close	close	close	close
		16:30 ~ 17:00					
		Back A					
		NATSUMI.A					
17:30 ~ 18:00	17:30 ~ 18:00	close	close	close	17:30 ~ 18:00	17:30 ~ 18:00	17:30 ~ 18:00
Balance A	Hip A				Jump A	Leg A	Stretch A
MEGUMI.M	NATSUMI.A				MEGUMI.M	MEGUMI.M	NATSUMI.A
18:30 ~ 19:00	18:30 ~ 19:00				18:30 ~ 19:00	18:30 ~ 19:00	18:30 ~ 19:00
Waist A	Stretch A				Basic A	Waist A	Hip A
NATSUMI.A	Saki.I				Saki.I	NATSUMI.A	Saki.I
19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:00	close	close	close	19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:00
Basic B	Hip B				Hip B	Basic C	Jump A
MEGUMI.M	NATSUMI.A				MEGUMI.M	MEGUMI.M	NATSUMI.A
20:30 ~ 21:00	20:30 ~ 21:00				20:30 ~ 21:00	20:30 ~ 21:00	20:30 ~ 21:00
Hip B	Basic A				Waist A	Balance A	Basic B
NATSUMI.A	Saki.I				Saki.I	NATSUMI.A	Saki.I

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 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	close	close	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	close	10:30 ~ 11:00
Leg A	Balance A			Basic A	Hip A		Stretch A
NATSUMI.A	MEGUMI.M			MEGUMI.M	Saki.I		MEGUMI.M
11:30 ~ 12:00	11:30 ~ 12:00			11:30 ~ 12:00	11:30 ~ 12:00		11:30 ~ 12:00
Basic B	Hip B			Waist A	Basic B		Back A
Saki.I	NATSUMI.A			Saki.I	NATSUMI.A		NATSUMI.A
12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00			12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:30 ~ 13:00
Balance A	Basic C			Basic C	Leg A		Jump A
NATSUMI.A	MEGUMI.M			MEGUMI.M	Saki.I		MEGUMI.M
13:30 ~ 14:00	13:30 ~ 14:00			13:30 ~ 14:00	13:30 ~ 14:00		13:30 ~ 14:00
Waist A	Leg A			Hip B	Balance A		Basic A
Saki.I	NATSUMI.A			Saki.I	NATSUMI.A		NATSUMI.A
close	14:30 ~ 15:00	close	close	close	close	close	close
	Basic A						
	MEGUMI.M						
	15:30 ~ 16:00						
	Waist A						
close	NATSUMI.A						
	16:30 ~ 17:00						
	Stretch A						
	MEGUMI.M						
17:30 ~ 18:00	close	close	close	17:30 ~ 18:00	17:30 ~ 18:00	17:30 ~ 18:00	17:30 ~ 18:00
Basic A				Basic B	Back A	Hip B	Waist A
MEGUMI.M				MEGUMI.M	NATSUMI.A	NATSUMI.A	Saki.I
18:30 ~ 19:00				18:30 ~ 19:00	18:30 ~ 19:00	18:30 ~ 19:00	18:30 ~ 19:00
Hip B				Leg A	Jump A	Waist A	Basic C
Saki.I				Saki.I	MEGUMI.M	Saki.I	MEGUMI.M
19:30 ~ 20:00				19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:00
Back A				Balance A	Stretch A	Basic A	Leg A
MEGUMI.M				MEGUMI.M	NATSUMI.A	NATSUMI.A	Saki.I
20:30 ~ 21:00				20:30 ~ 21:00	20:30 ~ 21:00	20:30 ~ 21:00	20:30 ~ 21:00
Hip A				Hip A	Basic C	Stretch A	Basic B
Saki.I				Saki.I	MEGUMI.M	Saki.I	MEGUMI.M

pilatesK_smart 江古田店		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2026/09/13 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 ~ 11:00	close	close	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	close	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00			
Back A 🍌			Balance A	Basic A 🍌		Waist A 🍌	Basic B 🍌			
MEGUMI.M			NATSUMI.A	MEGUMI.M		Saki.I	NATSUMI.A			
11:30 ~ 12:00			11:30 ~ 12:00	11:30 ~ 12:00		11:30 ~ 12:00	11:30 ~ 12:00			
Basic A 🍌			Hip B 🍌	Back A 🍌		Basic C	Stretch A 🍌			
NATSUMI.A			Saki.I	NATSUMI.A		MEGUMI.M	MEGUMI.M			
12:30 ~ 13:00			12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00			
Balance A			Basic B 🍌	Stretch A 🍌		Leg A 🍌	Jump A			
MEGUMI.M			NATSUMI.A	MEGUMI.M		Saki.I	NATSUMI.A			
13:30 ~ 14:00			13:30 ~ 14:00	13:30 ~ 14:00		13:30 ~ 14:00	13:30 ~ 14:00			
Hip A 🍌			Jump A	Hip A 🍌		Balance A	Hip B 🍌			
NATSUMI.A			Saki.I	NATSUMI.A		MEGUMI.M	MEGUMI.M			
14:30 ~ 15:00			close	close		close	close	close	close	14:30 ~ 15:00
Leg A 🍌										Waist A 🍌
Saki.I										NATSUMI.A
15:30 ~ 16:00										15:30 ~ 16:00
Jump A										Basic C
MEGUMI.M										MEGUMI.M
16:30 ~ 17:00										16:30 ~ 17:00
Basic B 🍌										Hip A 🍌
Saki.I										NATSUMI.A
close	close	close			17:30 ~ 18:00					17:30 ~ 18:00
			Stretch A 🍌	Leg A 🍌	Basic C	Back A 🍌				
			MEGUMI.M	Saki.I	MEGUMI.M	NATSUMI.A				
			18:30 ~ 19:00	18:30 ~ 19:00	18:30 ~ 19:00	18:30 ~ 19:00				
			Back A 🍌	Balance A	Leg A 🍌	Basic A 🍌				
			NATSUMI.A	MEGUMI.M	Saki.I	Saki.I				
			19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:00				
			Hip A 🍌	Basic B 🍌	Back A 🍌	Hip B 🍌				
			MEGUMI.M	Saki.I	MEGUMI.M	NATSUMI.A				
			20:30 ~ 21:00	20:30 ~ 21:00	20:30 ~ 21:00	20:30 ~ 21:00				
Basic A 🍌	Waist A 🍌	Hip B 🍌	Jump A							
NATSUMI.A	MEGUMI.M	Saki.I	Saki.I							

pilatesK_smart 江古田店		【 10/25 ~ 10/31 】		スケジュール		2026/09/13 更新		
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31		
日	月	火	水	木	金	土		
close	close	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	close	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00		
		Basic B 🍌	Jump A		Hip B 🍌	Waist A 🍌		
		MEGUMI.M	NATSUMI.A		Saki.I	Saki.I		
		11:30 ~ 12:00	11:30 ~ 12:00		11:30 ~ 12:00	11:30 ~ 12:00		
		Hip A 🍌	Basic A 🍌		Balance A	Basic C		
		Saki.I	MEGUMI.M		NATSUMI.A	MEGUMI.M		
		12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		
		Back A 🍌	Waist A 🍌		Basic B 🍌	Hip A 🍌		
		MEGUMI.M	NATSUMI.A		Saki.I	NATSUMI.A		
		13:30 ~ 14:00	13:30 ~ 14:00		13:30 ~ 14:00	13:30 ~ 14:00		
		Stretch A 🍌	Basic C		Leg A 🍌	Jump A		
		Saki.I	MEGUMI.M		NATSUMI.A	Saki.I		
		close	close		close	close	close	14:30 ~ 15:00
								Basic A 🍌
								MEGUMI.M
								15:30 ~ 16:00
								Balance A
								NATSUMI.A
		16:30 ~ 17:00						
		Hip B 🍌						
		Saki.I						
		close	close		17:30 ~ 18:00	17:30 ~ 18:00	17:30 ~ 18:00	17:30 ~ 18:00
				Waist A 🍌	Basic B 🍌	Back A 🍌	Jump A	
				NATSUMI.A	Saki.I	NATSUMI.A	NATSUMI.A	
				18:30 ~ 19:00	18:30 ~ 19:00	18:30 ~ 19:00	18:30 ~ 19:00	
				Hip B 🍌	Leg A 🍌	Basic A 🍌	Stretch A 🍌	
				Saki.I	MEGUMI.M	Saki.I	MEGUMI.M	
				19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:00	
Basic A 🍌	Hip A 🍌			Balance A	Back A 🍌			
NATSUMI.A	Saki.I			NATSUMI.A	NATSUMI.A			
20:30 ~ 21:00	20:30 ~ 21:00			20:30 ~ 21:00	20:30 ~ 21:00			
Leg A 🍌	Back A 🍌	Hip A 🍌	Basic C					
Saki.I	MEGUMI.M	Saki.I	MEGUMI.M					