

pilatesK

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/11

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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close				
	Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿			Waist 🌿	Hip & Leg 🌿					
	HIBIKI	ayumi.o			HIBIKI	Kasumi.S					
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30					
	Basic 🌿	Pre Basic 🌿			Pre Basic 🌿	Waist 🌿					
	Aoi.N	Kasumi.S			Kasumi.S	Mizuki.K					
	close	14:30 ~ 16:30			close	close					
		Hip & Leg 🌿									
		Kasumi.S									
		16:30 ~ 17:30									
Basic 🌿											
close	close	close	close	close	close	close					
							16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
							Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿
							Mizuki.K	Mizuki.K	Mizuki.K	Kasumi.S	HIBIKI
							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
							Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿
							HIBIKI	HIBIKI	Kasumi.S	HIBIKI	Kasumi.S
							19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
							Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿
							Mizuki.K	Mizuki.K	HIBIKI	Mizuki.K	HIBIKI

pilatesK

【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Basic 🌿	Waist 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿	
Mizuki.K	Kasumi.S		ayumi.o	Kasumi.S	HIBIKI		Mizuki.K	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿		Beauty Conditioning 🌿	
Kasumi.S	ayumi.o		HIBIKI	HIBIKI	Kasumi.S		ayumi.o	
close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	close		close	close
	Pre Basic 🌿		Waist 🌿					
	ayumi.o		Kasumi.S					
	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30					
	Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿					
	HIBIKI		ayumi.o					
16:30 ~ 17:30	close		close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
Waist 🌿		Waist 🌿		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Pre Basic 🌿		
ayumi.o		ayumi.o		Mizuki.K	ayumi.o	Kasumi.S		
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic 🌿		Beauty Conditioning 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		
ayumi.o	ayumi.o	Mizuki.K	Mizuki.K	ayumi.o				
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🌿			Basic 🌿	Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿		
HIBIKI			Mizuki.K	Kasumi.S	ayumi.o	Kasumi.S		

🌿：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。

【 10/17 ～ 10/24 】 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic 🇯🇵			Pre Basic 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		
Mizuki.K			ayumi.o	Mizuki.K		ayumi.o	ayumi.o		
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🇯🇵			Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵		
ayumi.o			Kasumi.S	HIBIKI		Mizuki.K	Mizuki.K		
14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	14:30 ~ 15:30	
Beauty Conditioning 🇯🇵								Back & Arm 🇯🇵	
ayumi.o								HIBIKI	
16:30 ~ 17:30								16:30 ~ 17:30	
Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵								
Kasumi.S	close	close	close	close	close	ayumi.o			
close						16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
						Basic 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵
						Mizuki.K	ayumi.o	Kasumi.S	HIBIKI
						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
						Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵
						HIBIKI	ayumi.o	Kasumi.S	HIBIKI
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
						Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵
						HIBIKI	Kasumi.S	Mizuki.K	ayumi.o

【 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		
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
		Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Waist 🍌	Pre Basic 🍌		
		ayumi.o	ayumi.o		Kasumi.S	Kasumi.S		
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
		Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Pre Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌		
		HIBIKI	Mizuki.K		Kasumi.S	ayumi.o		
		close	close		close	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
							Waist 🍌	Waist 🍌
							HIBIKI	HIBIKI
							16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
							Hip & Leg 🍌	Hip & Leg 🍌
		Mizuki.K	Mizuki.K					
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	
		Beauty Conditioning 🍌	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		
		ayumi.o	Mizuki.K		Mizuki.K	Mizuki.K		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Waist 🍌	Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌					
HIBIKI	HIBIKI	Mizuki.K	ayumi.o					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Pre Basic 🍌	Waist 🍌	Back & Arm 🍌	Beauty Conditioning 🍌					
Kasumi.S	HIBIKI	HIBIKI	ayumi.o					

・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。

- ・レッスンの開始時刻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。

※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。