

pilatesK

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/15

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 jump to burn Misaki.E	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🍌 Arice.M	close	close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 🍌 Arice.M	10:30 ~ 11:30 Basic 🍌 miku	close				
	12:30 ~ 13:30 Basic 🍌 miku	12:30 ~ 13:30 Waist 🍌 Lico.O			12:30 ~ 13:30 Basic 🍌 miku	12:30 ~ 13:30 jump to burn miku					
	close	close			14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍌 Arice.M	close		close			
					16:30 ~ 17:30 Basic 🍌 Lico.O						
					close				close	close	close
17:00 ~ 18:00 jump to burn miku	17:00 ~ 18:00 Pre Basic 🍌 Arice.M	close	17:00 ~ 18:00 Hip & Leg 🍌 Arice.M	17:00 ~ 18:00 Waist 🍌 Lico.O	17:00 ~ 18:00 Basic 🍌 miku						
18:30 ~ 19:30 Beauty Conditioning 🍌 Arice.M	18:30 ~ 19:30 Waist 🍌 Lico.O		18:30 ~ 19:30 Basic 🍌 Lico.O	18:30 ~ 19:30 Back & Arm 🍌 Arice.M	18:30 ~ 19:30 jump to burn Misaki.E						
20:00 ~ 21:00 Basic 🍌 Lico.O	20:00 ~ 21:00 Hip & Leg 🍌 Arice.M		20:00 ~ 21:00 jump to burn Misaki.E	20:00 ~ 21:00 Pre Basic 🍌 Arice.M	20:00 ~ 21:00 Beauty Conditioning 🍌 Arice.M						

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 🏹	jump to burn		Hip & Leg 🏹	Basic 🏹	Back & Arm 🏹		Pre Basic 🏹						
Lico.O	miku		Misaki.E	Lico.O	Misaki.E		Arice.M						
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 🏹		Beauty Conditioning 🏹	Waist 🏹	Basic 🏹		jump to burn						
Misaki.E	Lico.O		Arice.M	miku	miku		miku						
close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	close		close	close					
	Waist 🏹		Basic 🏹										
	miku		Lico.O										
	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30										
	Basic 🏹		jump to burn										
	Lico.O		Misaki.E										
	close		close			close			17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	
									jump to burn	Beauty Conditioning 🏹	Basic 🏹	Waist 🏹	Hip & Leg 🏹
									Misaki.E	Arice.M	Lico.O	Lico.O	Arice.M
									18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30
Pre Basic 🏹				Back & Arm 🏹	jump to burn		Pre Basic 🏹	Waist 🏹					
Arice.M				Arice.M	miku		Arice.M	Lico.O					
20:00 ~ 21:00				20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00					
Back & Arm 🏹				Basic 🏹	Waist 🏹		jump to burn	Basic 🏹					
Arice.M	Lico.O		Lico.O	Misaki.E	Lico.O								

🟢：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。

