

pilatesK 列帆		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/09/13 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								
	Pilates Cardio	Beauty Conditioning	Waist		Beauty Conditioning	Back & Arm									
	Harune.A	Momoka.m	RINA.K		Yuna	RINA.K									
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30									
	Basic	Hip & Leg	Pre Basic		Hip & Leg	Pilates Cardio									
	Honoka.y	Harune.A	Yuna		Harune.A	Yuna									
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close									
	Hip & Leg	Shape up waist	Back & Arm		Pre Basic										
	Harune.A	Momoka.m	RINA.K		Yuna										
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close										
		Basic	jump to burn												
		Harune.A	Yuna												
		close	close												
		17:30 ~ 18:30													
		Back & Arm													
		RINA.K													
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								
Basic	Waist				Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio								
Honoka.y	RINA.K				Honoka.y	未定	Harune.A								
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
Back & Spine	Basic				Back & Arm	jump to burn	Waist								
Yuna	Honoka.y				RINA.K	Harune.A	RINA.K								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Beauty Conditioning	Back & Arm				Waist	Basic	Hip & Leg								
Yuna	RINA.K				RINA.K	Harune.A	Harune.A								

pilatesK 列帆			【 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	
Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	jump to burn		Pre Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	
Honoka.y	Yuna	Harune.A		sayaka.T	RINA.K		RINA.K	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Shape up waist	Basic 🇯🇵		Pilates Barre	
未定	Harune.A	Honoka.y		sayaka.T	Honoka.y		未定	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Beauty Conditioning 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Pilates Cardio		Hip & Leg 🇯🇵			Pilates Cardio	
Yuna	未定	Harune.A		Harune.A			Harune.A	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
	Back & Spine	Hip & Leg 🇯🇵						
	Yuna	未定						
	17:30 ~ 18:30							
	Basic 🇯🇵							
	Honoka.y							
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🇯🇵				Waist 🇯🇵	Pilates Cardio	jump to burn	Back & Spine	
RINA.K				RINA.K	Harune.A	Yuna	Yuna	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Spine				Beauty Conditioning 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	
Yuna				Harune.A	RINA.K	Honoka.y	未定	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
jump to burn	Back & Arm 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵			
Yuna	RINA.K	Harune.A		Yuna	Yuna			

 : 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週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 羽風		【 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 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30									
jump to burn	Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Basic 🍌									
Harune.A	Honoka.y		Yuna	Honoka.y		未定	Honoka.y									
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00									
Waist 🍌	Shape up waist		Beauty Conditioning 🍌	Back & Spine		jump to burn	Back & Arm 🍌									
RINA.K	Momoka.m		Harune.A	Yuna		Harune.A	RINA.K									
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30									
Pre Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Pilates Cardio			Basic 🍌	Pilates Cardio									
Yuna	Momoka.m		Harune.A			Honoka.y	Harune.A									
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00								
Back & Arm 🍌	Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌														
RINA.K	RINA.K	未定														
close	close	close			close			close	17:30 ~ 18:30							
									Beauty Conditioning 🍌	Pilates Barre						
									Yuna	未定						
close									close	close	close	close	close			
				18:00 ~ 19:00										18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
				Hip & Leg 🍌										Basic 🍌	Pre Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌
				未定										Honoka.y	Yuna	Harune.A
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30									
			jump to burn	Waist 🍌		Back & Arm 🍌	Shape up waist									
			Yuna	RINA.K		RINA.K	Momoka.m									
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
Basic 🍌			Pilates Cardio	Back & Spine		Waist 🍌										
Honoka.y			Harune.A	Yuna		Momoka.m										

pilatesK		【 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									
Back & Arm		Waist	Pilates Cardio		Beauty Conditioning	Hip & Leg									
RINA.K		RINA.K	Yuna		Harune.A	未定									
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00									
Hip & Leg		Pre Basic	Back & Arm		Waist	Back & Spine									
未定		Yuna	RINA.K		RINA.K	Yuna									
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30									
Basic		Back & Arm			Back & Arm	Basic									
Honoka.y		RINA.K			RINA.K	Honoka.y									
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00								
Waist							Pilates Barre								
RINA.K							未定								
close							close	close	close	17:30 ~ 18:30					
										Pilates Cardio					
										Harune.A					
										close	close	close	close	close	
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00											18:00 ~ 19:00
	Pilates Cardio		Waist	Hip & Leg											Basic
	Yuna		RINA.K	未定											Honoka.y
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30											
	Beauty Conditioning	Basic	Pilates Cardio	jump to burn											
	Harune.A	Honoka.y	Harune.A	Harune.A											
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00												
Hip & Leg	Back & Arm	Basic	Hip & Leg												
Harune.A	RINA.K	Honoka.y	未定												

🌱 : 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。