

pilatesK 列那鷲宮店		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/09/29 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close				
	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿						
	ruka.u	MIO.N	ruka.u	kotono.C	yuki.H						
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
	Body Balance	Pilates Barre	jump to burn	Waist 🌿	jump to burn						
	Shiori.H	Shiori.H	Shiori.H	ruka.u	kotono.C						
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			14:00 ~ 15:00			
	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	jump to burn	Waist 🌿			Basic 🌿			
	ruka.u	kotono.C	ruka.u	kotono.C	ruka.u	kotono.C					
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30					
		jump to burn	Body Balance		Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿					
		Shiori.H	Shiori.H		yuki.H	yuki.H					
		16:30 ~ 17:30	close		close	close		close			
		Release&Strength									
		MIO.N									
	18:00 ~ 19:00										
Basic 🌿											
kotono.C	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
Back & Spine			Pilates Cardio	Shape up waist	Basic 🌿	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿				
yuki.H			yuki.H	yuki.H	ruka.u	ruka.u	Shiori.H				
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
Basic 🌿			Back & Arm 🌿	Pilates Barre		Back & Spine	Back & Arm 🌿				
Shiori.H			Shiori.H	ruka.u		yuki.H	kotono.C				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30					
Waist 🌿	Shape up waist	Pre Basic 🌿		Pilates Barre	Body Balance						
kotono.C	yuki.H	yuki.H		ruka.u	Shiori.H						

pilatesK 列那鷲宮店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Basic 🌿	Body Balance	Pilates Barre	Pilates Workout	Waist 🌿	Basic 🌿		Back & Spine
ruka.u	Shiori.H	Shiori.H	kotono.C	ruka.u	ruka.u		yuki.H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Release&Strength		Basic 🌿
kotono.C	ruka.u	MIO.N	yuki.H	yuki.H	MIO.N		kotono.C
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Pilates Barre	Pilates Cardio	Body Balance	Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	Hip & Leg 🌿		Shape up waist
ruka.u	yuki.H	Shiori.H	MIO.N	ruka.u	MIO.N		yuki.H
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close		close
	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	jump to burn				
	Shiori.H	MIO.N	kotono.C				
	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30				
	Pre Basic 🌿		Release&Strength				
	yuki.H		MIO.N				
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
	Waist 🌿	Back & Spine					
ruka.u	yuki.H						
17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Basic 🌿			Back & Arm 🌿	Basic 🌿	jump to burn	Hip & Leg 🌿	
MIO.N			kotono.C	kotono.C	MIO.N	Chihiro.K	
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Hip & Leg 🌿			Shape up waist	Beauty Conditioning 🌿	Pre Basic 🌿	Pilates Workout	
yuki.H			yuki.H	MIO.N	yuki.H	kotono.C	
20:30 ~ 21:30	close	close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
jump to burn			Basic 🌿	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	
MIO.N			kotono.C	kotono.C	MIO.N	Chihiro.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 阿久戸宮店		【 10/17 ~ 10/24 】					スケジュール		2026/09/29	更新						
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24									
土	日	月	火	水	close	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	10:30 ~ 11:30									
jump to burn	Beauty Conditioning	Hip & Leg	Pilates Workout	Hip & Leg		Back & Arm	Shape up waist									
MIO.N	MIO.N	MIO.N	kotono.C	Chihiro.K		MIO.N	yuki.H									
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00									
Back & Arm	Basic	Waist	Pilates Barre	Shape up waist		Beauty Conditioning	Basic									
kotono.C	ruka.u	Chihiro.K	ruka.u	yuki.H		Misato.W	kotono.C									
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30									
Basic	jump to burn	Release&Strength	Back & Arm	Basic		jump to burn	Hip & Leg									
Chihiro.K	MIO.N	MIO.N	kotono.C	Chihiro.K		MIO.N	Misato.W									
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00								
Release&Strength	Waist							Pre Basic								
MIO.N	ruka.u							yuki.H								
16:30 ~ 17:30	close							16:30 ~ 17:30								
Basic								Beauty Conditioning								
kotono.C								Misato.W								
18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00								
Hip & Leg								Pilates Cardio								
Chihiro.K								kotono.C								
close								close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		
									Pre Basic	Waist	Back & Arm	Beauty Conditioning	Basic			
		yuki.H	yuki.H	MIO.N		Misato.W	ruka.u									
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00									
	Beauty Conditioning	Basic	Waist	jump to burn		Hip & Leg										
	Chihiro.K	Chihiro.K	ruka.u	MIO.N		Misato.W										
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30										
Back & Spine	Shape up waist	Release&Strength	Basic	Pilates Barre												
yuki.H	yuki.H	MIO.N	Misato.W	ruka.u												

pilatesK 阿久戸宮店		【 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 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Pilates Cardio		Pilates Barre	Back & Spine															
kotono.C		Misato.W	yuki.H		ruka.u	yuki.H															
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00														
Waist 🌿		Back & Spine	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Pre Basic 🌿															
ruka.u		yuki.H	kotono.C		MIO.N	yuki.H															
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30														
Pilates Workout		Basic 🌿	Shape up waist		Basic 🌿	jump to burn															
kotono.C		Misato.W	yuki.H		ruka.u	MIO.N															
16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close	15:00 ~ 16:00													
Basic 🌿								Back & Arm 🌿													
ruka.u								kotono.C													
close								16:30 ~ 17:30													
								Release&Strength													
								MIO.N													
								18:00 ~ 19:00													
								Pilates Workout													
								kotono.C													
								close	close												
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30																
Release&Strength	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Pilates Cardio																		
MIO.N	MIO.N	ruka.u	kotono.C																		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00																
Waist 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿																		
ruka.u	ruka.u	kotono.C	MIO.N																		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30																
Back & Arm 🌿	jump to burn	Pilates Barre	Back & Arm 🌿																		
MIO.N	MIO.N	ruka.u	kotono.C																		

 : 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。