

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 Hip & Leg 🏊 Mao.H	10:30 ~ 11:30 Basic 🏊 Hikaru.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🏊 Mao.H	close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 🏊 Hikaru.O	close	close			
	12:00 ~ 13:00 Basic 🏊 MiO.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🏊 Mao.H	12:30 ~ 13:30 Waist 🏊 Hikaru.O		12:00 ~ 13:00 Pre Basic 🏊 Lica.I					
	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning 🏊 Mao.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🏊 Mao.H	14:30 ~ 15:30 Basic 🏊 Mao.H		13:30 ~ 14:30 Waist 🏊 Hikaru.O			14:00 ~ 15:00 Basic 🏊 Hikaru.O		
	close	15:00 ~ 16:00 Basic 🏊 Hikaru.O	16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning 🏊 Hikaru.O		15:00 ~ 16:00 Basic 🏊 Mao.H			15:30 ~ 16:30 Back & Arm 🏊 Mao.H		
		close	17:30 ~ 18:30 Waist 🏊 Lica.I		close			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🏊 Mao.H	close	
			close							
	18:00 ~ 19:00 Basic 🏊 MiO.M	close						18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🏊 Mao.H		
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🏊 Lica.I							19:30 ~ 20:30 Waist 🏊 Lica.I		
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🏊 MiO.M							21:00 ~ 22:00 Pre Basic 🏊 Lica.I		

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Waist 🏊		Hip & Leg 🏊	
Mao.H	Mao.H	MIO.M	Hikaru.O	Mao.H	MIO.M		MIO.M	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Waist 🏊	Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Pre Basic 🏊		Basic 🏊	
Hikaru.O	MIO.M	Lica.I	Mao.H	Mao.H	Lica.I		Hikaru.O	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊			Waist 🏊	
Mao.H	Lica.I	MIO.M	Lica.I	Hikaru.O			MIO.M	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close			close	
	Waist 🏊	Pre Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊					
	MIO.M	Lica.I	Hikaru.O					
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
Basic 🏊	close	Pre Basic 🏊	close					
Mao.H		Lica.I						
18:00 ~ 19:00		close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🏊					Waist 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊
MIO.M					MIO.M	Hikaru.O	Lica.I	Mao.H
19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Beauty Conditioning 🏊					Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊
Hikaru.O					Hikaru.O	MIO.M	Mao.H	Lica.I
21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🏊					Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊
MIO.M					MIO.M	Hikaru.O	Lica.I	Mao.H

🏊：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。

スケジュール

更新

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				
Waist 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵				
Hikaru.O		MIO.M	MIO.M		MIO.M	MIO.M				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵				
MIO.M		Lica.I	Hikaru.O		Mao.H	Hikaru.O				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Hip & Leg 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵			Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵				
Hikaru.O		MIO.M			MIO.M	Lica.I				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00			
Basic 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵									
MIO.M	Lica.I									
close	close			close			close	17:30 ~ 18:30		
								Hip & Leg 🇯🇵		
								Lica.I		
								18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Beauty Conditioning 🇯🇵					Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵
			Mao.H					Mao.H	Mao.H	未定
			19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Pre Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵				
		Lica.I	Mao.H		Hikaru.O	Hikaru.O				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵							
Mao.H	Hikaru.O	Hikaru.O	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時間前を切った後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。