

| pilatesK    ビエリ守山      |  | 【    09/01    ~    09/08    】    スケジュール |  |          |  |                     |  | 2026/09/25    更新       |  |                     |  |                     |  |                     |  |                        |  |                     |  |
|------------------------|--|-----------------------------------------|--|----------|--|---------------------|--|------------------------|--|---------------------|--|---------------------|--|---------------------|--|------------------------|--|---------------------|--|
| 09/01                  |  | 09/02                                   |  | 09/03    |  | 09/04               |  | 09/05                  |  | 09/06               |  | 09/07               |  | 09/08               |  |                        |  |                     |  |
| 火                      |  | 水                                       |  | 木        |  | 金                   |  | 土                      |  | 日                   |  | 月                   |  | 火                   |  |                        |  |                     |  |
| 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 |  |                        |  |                     |  |
| Back & Arm 🏋️          |  | Basic 🏋️                                |  |          |  | Hip & Leg 🏋️        |  | Body Balance           |  | Basic 🏋️            |  |                     |  | Hip & Leg 🏋️        |  |                        |  |                     |  |
| rina                   |  | yasuha.m                                |  |          |  | rina                |  | Risa.F                 |  | yasuha.m            |  |                     |  | rina                |  |                        |  |                     |  |
| 12:00    ~    13:00    |  | 12:00    ~    13:00                     |  |          |  | 12:00    ~    13:00 |  | 12:00    ~    13:00    |  | 12:30    ~    13:30 |  |                     |  | 12:00    ~    13:00 |  |                        |  |                     |  |
| Hip & Leg 🏋️           |  | Waist 🏋️                                |  |          |  | Body Balance        |  | Pre Basic 🏋️           |  | Back & Arm 🏋️       |  |                     |  | Body Balance        |  |                        |  |                     |  |
| rina                   |  | rico.T                                  |  |          |  | rina                |  | Risa.F                 |  | Risa.F              |  |                     |  | rina                |  |                        |  |                     |  |
| 13:30    ~    14:30    |  | 13:30    ~    14:30                     |  |          |  | 13:30    ~    14:30 |  | 13:30    ~    14:30    |  | 14:30    ~    15:30 |  |                     |  | 13:30    ~    14:30 |  |                        |  |                     |  |
| Beauty Conditioning 🏋️ |  | Body Balance                            |  |          |  | Back & Arm 🏋️       |  | Beauty Conditioning 🏋️ |  | Basic 🏋️            |  |                     |  | Pre Basic 🏋️        |  |                        |  |                     |  |
| Risa.F                 |  | rina                                    |  |          |  | rico.T              |  | Risa.F                 |  | yasuha.m            |  |                     |  | Risa.F              |  |                        |  |                     |  |
| 15:00    ~    16:00    |  | close                                   |  |          |  | 15:00    ~    16:00 |  | 15:00    ~    16:00    |  | 16:30    ~    17:30 |  |                     |  | 15:00    ~    16:00 |  |                        |  |                     |  |
| Waist 🏋️               |  |                                         |  | Basic 🏋️ |  | Back & Arm 🏋️       |  | Hip & Leg 🏋️           |  | Basic 🏋️            |  |                     |  |                     |  |                        |  |                     |  |
| rico.T                 |  |                                         |  | yasuha.m |  | rico.T              |  | Risa.F                 |  | yasuha.m            |  |                     |  |                     |  |                        |  |                     |  |
| close                  |  |                                         |  | close    |  | 16:30    ~    17:30 |  | close                  |  | close               |  |                     |  |                     |  |                        |  |                     |  |
|                        |  |                                         |  |          |  | Waist 🏋️            |  |                        |  |                     |  |                     |  |                     |  |                        |  |                     |  |
|                        |  |                                         |  |          |  | rico.T              |  |                        |  |                     |  |                     |  |                     |  |                        |  |                     |  |
|                        |  |                                         |  |          |  | 18:00    ~    19:00 |  |                        |  |                     |  | 18:00    ~    19:00 |  | 18:00    ~    19:00 |  | 18:00    ~    19:00    |  |                     |  |
|                        |  |                                         |  |          |  | Back & Arm 🏋️       |  |                        |  |                     |  | Basic 🏋️            |  | Hip & Leg 🏋️        |  | Beauty Conditioning 🏋️ |  | Basic 🏋️            |  |
|                        |  |                                         |  |          |  | rico.T              |  |                        |  |                     |  | yasuha.m            |  | Mei.I               |  | Risa.F                 |  | yasuha.m            |  |
|                        |  |                                         |  |          |  | 19:30    ~    20:30 |  |                        |  |                     |  | 19:30    ~    20:30 |  | 19:30    ~    20:30 |  | 19:30    ~    20:30    |  | 19:30    ~    20:30 |  |
|                        |  | Body Balance                            |  |          |  | Waist 🏋️            |  |                        |  |                     |  | Basic 🏋️            |  | Waist 🏋️            |  | Beauty Conditioning 🏋️ |  |                     |  |
|                        |  | Risa.F                                  |  |          |  | rico.T              |  |                        |  |                     |  | yasuha.m            |  | rico.T              |  | Risa.F                 |  |                     |  |

| pilatesK   ビエリ守山  |                   | 【   09/09   ~   09/16   】   スケジュール |                   |                       |                   |                       |                   |       |
|-------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|-------|
| 09/09             | 09/10             | 09/11                              | 09/12             | 09/13                 | 09/14             | 09/15                 | 09/16             |       |
| 水                 | 木                 | 金                                  | 土                 | 日                     | 月                 | 火                     | 水                 |       |
| 10:30   ~   11:30 | close             | 10:30   ~   11:30                  | 10:30   ~   11:30 | 10:30   ~   11:30     | close             | 10:30   ~   11:30     | 10:30   ~   11:30 |       |
| Body Balance      |                   | Basic 🌱                            | Hip & Leg 🌱       | Waist 🌱               |                   | Beauty Conditioning 🌱 | Basic 🌱           |       |
| rina              |                   | yasuha.m                           | rina              | Risa.F                |                   | Risa.F                | yasuha.m          |       |
| 12:00   ~   13:00 |                   | 12:00   ~   13:00                  | 12:00   ~   13:00 | 12:30   ~   13:30     |                   | 12:00   ~   13:00     | 12:00   ~   13:00 |       |
| Pre Basic 🌱       |                   | Waist 🌱                            | Back & Arm 🌱      | Basic 🌱               |                   | Basic 🌱               | Body Balance      |       |
| Risa.F            |                   | rina                               | rico.T            | yasuha.m              |                   | yasuha.m              | rina              |       |
| 13:30   ~   14:30 |                   | 13:30   ~   14:30                  | 13:30   ~   14:30 | 14:30   ~   15:30     |                   | 13:30   ~   14:30     | 13:30   ~   14:30 |       |
| Hip & Leg 🌱       |                   | Body Balance                       | Basic 🌱           | Beauty Conditioning 🌱 |                   | Back & Arm 🌱          | Waist 🌱           |       |
| Risa.F            |                   | Risa.F                             | yasuha.m          | Risa.F                |                   | rina                  | rico.T            |       |
| close             |                   | 15:00   ~   16:00                  | 15:00   ~   16:00 | 16:30   ~   17:30     |                   | close                 | 15:00   ~   16:00 | close |
|                   |                   | Hip & Leg 🌱                        | Waist 🌱           | Basic 🌱               |                   |                       | Hip & Leg 🌱       |       |
|                   |                   | rina                               | rico.T            | yasuha.m              |                   |                       | rina              |       |
|                   |                   | close                              | 16:30   ~   17:30 | close                 |                   |                       | close             |       |
|                   |                   |                                    | Basic 🌱           |                       |                   |                       |                   |       |
|                   |                   |                                    | yasuha.m          |                       |                   |                       |                   |       |
| 18:00   ~   19:00 |                   | 18:00   ~   19:00                  | 18:00   ~   19:00 | 18:00   ~   19:00     |                   | 18:00   ~   19:00     | 18:00   ~   19:00 |       |
| Back & Arm 🌱      | Body Balance      | Pre Basic 🌱                        | Hip & Leg 🌱       | Pre Basic 🌱           |                   |                       |                   |       |
| rico.T            | Risa.F            | Risa.F                             | Risa.F            | Risa.F                |                   |                       |                   |       |
| 19:30   ~   20:30 | 19:30   ~   20:30 | 19:30   ~   20:30                  | 19:30   ~   20:30 | 19:30   ~   20:30     | 19:30   ~   20:30 |                       |                   |       |
| Basic 🌱           | Waist 🌱           | Basic 🌱                            |                   | Basic 🌱               | Back & Arm 🌱      |                       |                   |       |
| yasuha.m          | rico.T            | yasuha.m                           |                   | yasuha.m              | rico.T            |                       |                   |       |

🌱：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   ビエリ守山 |                          | 【   09/17   ~   09/24   】     |                          |               | スケジュール                   |                               | 2026/09/25   更新 |
|------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|---------------|--------------------------|-------------------------------|-----------------|
| 09/17            | 09/18                    | 09/19                         | 09/20                    | 09/21         | 09/22                    | 09/23                         | 09/24           |
| 木                | 金                        | 土                             | 日                        | 月             | 火                        | 水                             | 木               |
| close            | 10:30 ~ 11:30<br>Waist 🌱 | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm 🌱 | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🌱 | close         | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🌱 | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm 🌱 | close           |
|                  | rico.T                   | rico.T                        | yasuha.m                 |               | rinna.y                  | rico.T                        |                 |
|                  | 12:00 ~ 13:00            | 12:00 ~ 13:00                 | 12:30 ~ 13:30            |               | 12:00 ~ 13:00            | 12:00 ~ 13:00                 |                 |
|                  | Pre Basic 🌱              | Basic 🌱                       | Waist 🌱                  |               | Waist 🌱                  | Pre Basic 🌱                   |                 |
|                  | Risa.F                   | yasuha.m                      | rico.T                   |               | rico.T                   | Natsumi.F                     |                 |
|                  | 13:30 ~ 14:30            | 13:30 ~ 14:30                 | 14:30 ~ 15:30            |               | 13:30 ~ 14:30            | 13:30 ~ 14:30                 |                 |
|                  | Basic 🌱                  | Waist 🌱                       | Basic 🌱                  |               | Basic 🌱                  | Beauty Conditioning 🌱         |                 |
|                  | yasuha.m                 | rico.T                        | yasuha.m                 |               | yasuha.m                 | Natsumi.F                     |                 |
|                  | 15:00 ~ 16:00            | 15:00 ~ 16:00                 | 16:30 ~ 17:30            |               | 15:00 ~ 16:00            | 15:00 ~ 16:00                 |                 |
|                  | Back & Arm 🌱             | Beauty Conditioning 🌱         | Back & Arm 🌱             |               | Back & Arm 🌱             | Hip & Leg 🌱                   |                 |
|                  | rico.T                   | Risa.F                        | rico.T                   |               | rico.T                   | Risa.F                        |                 |
|                  | close                    | close                         | 16:30 ~ 17:30            |               | close                    | 16:30 ~ 17:30                 |                 |
| Body Balance     |                          |                               | Waist 🌱                  | Body Balance  |                          |                               |                 |
| Risa.F           |                          |                               | rinna.y                  | Risa.F        |                          |                               |                 |
| close            |                          |                               | close                    | close         |                          | close                         | close           |
|                  | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00                 |                          |               | 18:00 ~ 19:00            |                               |                 |
|                  | Beauty Conditioning 🌱    | Basic 🌱                       |                          |               | Basic 🌱                  |                               |                 |
|                  | Risa.F                   | yasuha.m                      |                          |               | yasuha.m                 |                               |                 |
| 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30            | close                         | close                    | 19:30 ~ 20:30 | Waist 🌱                  | close                         |                 |
| Basic 🌱          | Hip & Leg 🌱              |                               |                          | rico.T        |                          |                               |                 |
| Seira.K          | Risa.F                   |                               |                          |               |                          |                               |                 |

| pilatesK   ビエリ守山  |                   |                   | 【                 | 09/25   ~         | 09/30   】             | スケジュール |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------------|--------|
| 09/25             | 09/26             | 09/27             | 09/28             | 09/29             | 09/30                 |        |
| 金                 | 土                 | 日                 | 月                 | 火                 | 水                     |        |
| 10:30   ~   11:30 | 10:30   ~   11:30 | 10:30   ~   11:30 | close             | 10:30   ~   11:30 | 10:30   ~   11:30     |        |
| Body Balance      | Waist 🌱           | Back & Arm 🌱      |                   | Hip & Leg 🌱       | Basic 🌱               |        |
| rina              | rinna.y           | rico.T            |                   | rina              | rina                  |        |
| 12:00   ~   13:00 | 12:00   ~   13:00 | 12:30   ~   13:30 |                   | 12:00   ~   13:00 | 12:00   ~   13:00     |        |
| Hip & Leg 🌱       | Basic 🌱           | Basic 🌱           |                   | Body Balance      | Beauty Conditioning 🌱 |        |
| rina              | yasuha.m          | rina              |                   | rina              | Risa.F                |        |
| 13:30   ~   14:30 | 13:30   ~   14:30 | 14:30   ~   15:30 |                   | 13:30   ~   14:30 | 13:30   ~   14:30     |        |
| Waist 🌱           | Hip & Leg 🌱       | Waist 🌱           |                   | Basic 🌱           | Hip & Leg 🌱           |        |
| rico.T            | yasuha.m          | rico.T            |                   | yasuha.m          | rina                  |        |
| 15:00   ~   16:00 | 15:00   ~   16:00 | 16:30   ~   17:30 |                   | 15:00   ~   16:00 | close                 |        |
| Basic 🌱           | Waist 🌱           | Hip & Leg 🌱       |                   | Waist 🌱           |                       |        |
| yasuha.m          | rinna.y           | yasuha.m          |                   | rico.T            |                       |        |
| close             | 16:30   ~   17:30 | close             |                   | close             |                       |        |
|                   | Basic 🌱           |                   |                   |                   |                       |        |
|                   | yasuha.m          |                   |                   |                   |                       |        |
|                   | close             |                   |                   |                   |                       |        |
| 18:00   ~   19:00 |                   | 18:00   ~   19:00 | 18:00   ~   19:00 |                   |                       |        |
| Back & Arm 🌱      |                   | Basic 🌱           | Back & Arm 🌱      |                   |                       |        |
| rico.T            |                   | yasuha.m          | rico.T            |                   |                       |        |
| 19:30   ~   20:30 | close             | close             | 19:30   ~   20:30 | 19:30   ~   20:30 |                       |        |
| Basic 🌱           |                   |                   | Waist 🌱           | Body Balance      |                       |        |
| yasuha.m          |                   |                   | rico.T            | Risa.F            |                       |        |

🌱 : 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。