

pilatesK ラスパ御嵩		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/06/19 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 Back&Arm Miu.H	10:30 ~ 11:30 Waist Rina.K	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Sayumi.w	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Runa.M	close	close			
	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Runa.M	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Sayumi.w	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Runa.M		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Sayumi.w					
	13:30 ~ 14:30 Waist Miu.H	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Miu.H	14:30 ~ 15:30 Basic Sayumi.w		13:30 ~ 14:30 Waist Miu.H			13:00 ~ 14:00 Hip&Leg Runa.M		
	close	15:00 ~ 16:00 Basic Rina.K	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Runa.M		15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Runa.M			14:30 ~ 15:30 Basic Rina.K		
		close	close		close			close		
		17:30 ~ 18:30 Waist Miu.H			17:30 ~ 18:30 Back&Arm Miu.H					
	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Runa.M	close			close	16:30 ~ 17:30 Back&Arm Runa.M				
	18:00 ~ 19:00 Basic Rina.K					18:00 ~ 19:00 Basic Rina.K				
	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Rina.K					19:30 ~ 20:30 Waist Miu.H				

pilatesK ラスパ御嵩		【 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	Pre Basic	Back&Arm	Basic	Waist	Basic		Pre Basic
Sayumi.w	Sayumi.w	Miu.H	Rina.K	Miu.H	Rina.K		Sayumi.w
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
Hip&Leg	Waist	Basic	Back&Arm	Basic	Hip&Leg		Waist
Runa.M	Miu.H	Sayumi.w	Miu.H	Rina.K	Runa.M		Rina.K
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
Pre Basic	Basic	Waist	Pre Basic	Back&Arm			Basic
Sayumi.w	Rina.K	Miu.H	Sayumi.w	Miu.H			Sayumi.w
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close			close
	Back&Arm	Pre Basic	Waist				
	Miu.H	Sayumi.w	Rina.K				
	close	close	close				
	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30				
	Basic		Back&Arm				
	Rina.K	Miu.H					
16:30 ~ 17:30	close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Waist				Hip&Leg	Basic	Waist	Back&Arm
Rina.K				Runa.M	Sayumi.w	Satomi.N	Miu.H
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic				Basic	Back&Arm	Pre Basic	Waist
Rina.K				Rina.K	Runa.M	Sayumi.w	Miu.H
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back&Arm				Waist	Pre Basic	Hip&Leg	Basic
Miu.H	Rina.K	Sayumi.w	Satomi.N	Rina.K			

・休館可能レッスン
 ・クラスの曜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 週間前までにお申し込みください。
 ・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。

pilatesK ラスパ御嵩		【 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			
Hip&Leg	Basic		Hip&Leg	Waist		Back&Arm	Basic			
Runa.M	Rina.K		Runa.M	Miu.H		Runa.M	Rina.K			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Basic	Back&Arm		Waist	Pre Basic		Basic	Back&Arm			
Rina.K	Miu.H		Miu.H	Sayumi.w		Sayumi.w	Runa.M			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Back&Arm	Basic		Hip&Leg			Waist	Hip&Leg			
Miu.H	Rina.K		Runa.M			Miu.H	Runa.M			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00		
Hip&Leg	Waist							Basic		
Runa.M	Miu.H							Rina.K		
close	close							close	close	
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30		
Waist								Pre Basic		
Miu.H								Sayumi.w		
close		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close
				Basic	Hip&Leg			Basic	Hip&Leg	
				Sayumi.w	Runa.M			Rina.K	Runa.M	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
			Back&Arm	Basic	Waist	Pre Basic				
			Miu.H	Rina.K	Miu.H	Sayumi.w				
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
	Pre Basic		Hip&Leg	Back&Arm	Waist					
	Sayumi.w		Runa.M	Rina.K	Miu.H					

pilatesK ラスパ御嵩		【 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			
Hip&Leg		Pre Basic	Back&Arm		Basic	Back&Arm			
Runa.M		Sayumi.w	Rina.K		Rina.K	Rina.K			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Basic		Hip&Leg	Basic		Hip&Leg	Waist			
Rina.K		Runa.M	Rina.K		Runa.M	Miu.H			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Waist		Basic			Back&Arm	Basic			
Rina.K		Sayumi.w			Miu.H	Rina.K			
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00		
Back&Arm							Hip&Leg		
Runa.M			Runa.M						
close			close				close	close	
								17:30 ~ 18:30	
								Back&Arm	
	Miu.H								
	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
	Back&Arm			Waist				Back&Arm	Hip&Leg
	Miu.H			Miu.H				Runa.M	Runa.M
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Hip&Leg	Pre Basic		Basic	Waist				
	Runa.M	Sayumi.w		Rina.K	Miu.H				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close					
Waist	Back&Arm	Hip&Leg	Basic						
Miu.H	Miu.H	Runa.M	Rina.K						

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。