

pilatesK ラスバ御嵩		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/09/22 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 🏊		Hip & Leg 🏊				Basic 🏊		Hip & Leg 🏊		Basic 🏊				Basic 🏊	
Minami.M		Runa.M				Rina.K		Minami.M		Rina.K				Sayumi.w	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Basic 🏊		Back & Arm 🏊				Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊				Back & Arm 🏊	
Sayumi.w		Minami.M				Runa.M		Runa.M		Runa.M				Rina.K	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🏊						Back & Arm 🏊		Basic 🏊		Back & Arm 🏊				Basic 🏊	
Runa.M						Rina.K		Sayumi.w		Rina.K				Rina.K	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Back & Arm 🏊				Basic 🏊							
				Minami.M				Sayumi.w							
		close		close											
17:30 ~ 18:30		close		Basic 🏊		close									
Sayumi.w															
16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30							
Hip & Leg 🏊				Back & Arm 🏊				Basic 🏊		Hip & Leg 🏊					
Minami.M		Runa.M		Rina.K		Runa.M		close		Sayumi.w		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 🏊		Basic 🏊		Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊				Waist 🏊					
Runa.M		Rina.K		Minami.M		Rina.K				Minami.M					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30					
Basic 🏊		Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊		Basic 🏊		close		Hip & Leg 🏊		Hip & Leg 🏊			
Sayumi.w		Minami.M		Minami.M		Sayumi.w				Minami.M					

pilatesK ラスバ御嵩		【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール													
09/09 水		09/10 木		09/11 金		09/12 土		09/13 日		09/14 月		09/15 火		09/16 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	
Waist 🏊				Back & Arm 🏊		Basic 🏊		Hip & Leg 🏊				Waist 🏊		Hip & Leg 🏊	
Minami.M				Minami.M		Sayumi.w		Runa.M				Minami.M		Minami.M	
12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
Basic 🏊				Basic 🏊		Hip & Leg 🏊		Waist 🏊				Basic 🏊		Back & Arm 🏊	
Sayumi.w				Rina.K		Runa.M		Minami.M				Sayumi.w		Rina.K	
close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close	
				Waist 🏊		Back & Arm 🏊		Basic 🏊				Back & Arm 🏊			
				Minami.M		Runa.M		Sayumi.w				Runa.M			
				close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close			
		Basic 🏊				Back & Arm 🏊									
		Sayumi.w				Runa.M									
		close													
		17:30 ~ 18:30				Back & Arm 🏊									
				Rina.K											
		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		close		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30			
Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊		Waist 🏊				Back & Arm 🏊					
Runa.M		Runa.M		Minami.M		Minami.M				Rina.K					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00					
Back & Arm 🏊		Waist 🏊		Basic 🏊		Back & Arm 🏊				Basic 🏊					
Runa.M		Minami.M		Sayumi.w		Runa.M				Sayumi.w					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30					
Basic 🏊		Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊				Basic 🏊		Hip & Leg 🏊					
Rina.K		Runa.M		Rina.K				Rina.K		Runa.M					

🏊：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時間前迄を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 ラスパ御嵩		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール					2026/09/22 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊	
	Rina.K	Minami.M	Miu.H	Haruna.F	Miu.H	Rina.K	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊	
	Rina.K	Miu.H	Rina.K	Miu.H	Miu.H	Runa.M	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	
	Runa.M	Rina.K	Rina.K	Haruna.F	Minami.M	Sayumi.w	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	
		Runa.M	Miu.H	Miu.H	Sayumi.w	Runa.M	
		close	close	close	close	close	
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
		Basic 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊	
		Rina.K		未定	Minami.M	Rina.K	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close	close	close	16:30 ~ 17:30
	Basic 🏊	Waist 🏊					Hip & Leg 🏊
	Sayumi.w	Miu.H					Minami.M
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00
	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊					Waist 🏊
	Minami.M	Miu.H					Minami.M
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30
	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊					Basic 🏊
	Minami.M	Minami.M					Rina.K

pilatesK ラスパ御嵩			【 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
Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Waist 🏊	Back & Arm 🏊
Runa.M	Rina.K	Runa.M		Miu.H	Rina.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Waist 🏊		Back & Arm 🏊	Basic 🏊
Minami.M	Minami.M	Miu.H		Minami.M	Sayumi.w
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		Basic 🏊	
Rina.K	Runa.M	Sayumi.w		Sayumi.w	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊			
	Rina.K	Runa.M			
	close				
	17:30 ~ 18:30				
Waist 🏊					
Miu.H					
16:30 ~ 17:30	close	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Back & Arm 🏊				Back & Arm 🏊	Basic 🏊
Runa.M				Miu.H	Rina.K
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🏊				Waist 🏊	Hip & Leg 🏊
Rina.K				Minami.M	Runa.M
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist 🏊	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊			
Minami.M	Minami.M	Miu.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時間前迄にお願ひしております。
 ・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。