pilatesK　上越

【　10/01　～　10/08　】　スケジュール

2026/10/13　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 Pre Basic Nazu.Y	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre Rio.s	close	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm RIE.N	close	close
	12:30 ～ 13:30 Waist Rio.s	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm Moa.O			12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning Nazu.Y		
	close	14:30 ～ 15:30 Basic Rio.s			13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg RIE.N	14:00 ～ 15:00 Back＆Arm Nazu.Y	
		close			15:00 ～ 16:00 Basic Rio.s	15:30 ～ 16:30 Basic Rio.s	
		16:30 ～ 17:30 Waist Moa.O			close	close	
		close			17:30 ～ 18:30 Waist Rio.s		
18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning Nazu.Y	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Moa.O				close	18:00 ～ 19:00 Pre Basic Nazu.Y	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Rio.s
19:30 ～ 20:30 Basic Rio.s	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg Moa.O					19:30 ～ 20:30 Pilates Barre Rio.s	19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning Nazu.Y
21:00 ～ 22:00 Back＆Arm Rio.s	21:00 ～ 22:00 Basic Rio.s					21:00 ～ 22:00 Waist Nazu.Y	21:00 ～ 22:00 Basic Rio.s

pilatesK　上越

【　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 Hip＆Leg Moa.O	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning Nazu.Y	close	close	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre Nazu.Y	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning Nazu.Y	close	10:30 ～ 11:30 Basic Rio.s
12:30 ～ 13:30 Pre Basic Nazu.Y	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm Rio.s			12:30 ～ 13:30 Waist Rio.s	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg Moa.O		12:30 ～ 13:30 Back＆Arm Moa.O
close	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg Nazu.Y			close	close		close
	close						
	16:30 ～ 17:30 Basic Rio.s						
18:00 ～ 19:00 Basic Rio.s	close			18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Moa.O	18:00 ～ 19:00 Waist Moa.O	18:00 ～ 19:00 Basic Nazu.Y	18:00 ～ 19:00 Pilates Barre Rio.s
19:30 ～ 20:30 Waist Rio.s				19:30 ～ 20:30 Waist Moa.O	19:30 ～ 20:30 Basic Rio.s	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm Moa.O	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg Nazu.Y
21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Nazu.Y				21:00 ～ 22:00 Basic Rio.s	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm Rio.s	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Moa.O	21:00 ～ 22:00 Pre Basic Nazu.Y

🔰：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　上越　　【　10/17　～　10/24　】　スケジュール　　2026/10/13　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 Hip＆Leg Moa.O	close	close	10:30 ～ 11:30 Waist Rio.s	10:30 ～ 11:30 Basic Rio.s	close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg Moa.O	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm Rio.s
12:30 ～ 13:30 Basic Rio.s			12:30 ～ 13:30 Basic Ria.H	12:30 ～ 13:30 Waist Moa.O		12:30 ～ 13:30 Basic aono.K	12:30 ～ 13:30 Waist Rio.s
14:30 ～ 15:30 Waist Moa.O			close	close		close	14:30 ～ 15:30 Pilates Barre Yumena.H
close							close
16:30 ～ 17:30 Pilates Barre Rio.s							16:30 ～ 17:30 Basic Yumena.H
close			18:00 ～ 19:00 Basic Rio.s	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Moa.O	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg Nazu.Y	18:00 ～ 19:00 Waist Moa.O	close
			19:30 ～ 20:30 Back＆Arm Moa.O	19:30 ～ 20:30 Pre Basic Nazu.Y	19:30 ～ 20:30 Basic Rio.s	19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning Nazu.Y	
			21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Moa.O	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Nazu.Y	21:00 ～ 22:00 Waist Rio.s	21:00 ～ 22:00 Basic Nazu.Y	

pilatesK　上越　　【　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
close	close	10:30 ～ 11:30 Basic Rio.s	10:30 ～ 11:30 Waist Moa.O	close	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre Nazu.Y	10:30 ～ 11:30 Waist Moa.O
		12:30 ～ 13:30 Pilates Barre Nazu.Y	12:30 ～ 13:30 Basic Rio.s		12:30 ～ 13:30 Back＆Arm Moa.O	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg Nazu.Y
		close	close		close	14:30 ～ 15:30 Pre Basic Nazu.Y
						close
						16:30 ～ 17:30 Back＆Arm Moa.O
		18:00 ～ 19:00 Waist Moa.O	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning Nazu.Y	18:00 ～ 19:00 Basic Rio.s	18:00 ～ 19:00 Waist Moa.O	close
		19:30 ～ 20:30 Pre Basic Nazu.Y	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm Rio.s	19:30 ～ 20:30 Waist Moa.O	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg Moa.O	
		21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Moa.O	21:00 ～ 22:00 Pre Basic Nazu.Y	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm Moa.O	21:00 ～ 22:00 Basic Nazu.Y	

🔰：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。