

pilatesK 上越

【 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 Pre Basic 🌱	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre	close	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱	close	close
	Nazu.Y	Rio.s			RIE.N		
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning 🌱		
	Waist 🌱	Back & Arm 🌱			Nazu.Y		
	Rio.s	Moa.O			13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	
	close	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	
		Rio.s			RIE.N	Nazu.Y	
		close			15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30	
		16:30 ~ 17:30			Basic 🌱	Basic 🌱	
		Waist 🌱			Rio.s	Rio.s	
Moa.O		close	close				
close		17:30 ~ 18:30 Waist 🌱					
		Rio.s					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	close	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱			
Nazu.Y	Moa.O		Nazu.Y	Rio.s			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Pilates Barre	Beauty Conditioning 🌱			
Rio.s	Moa.O		Rio.s	Nazu.Y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱				
Rio.s	Rio.s	Nazu.Y	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	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱			Pilates Barre	Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱	
Moa.O	Nazu.Y			Nazu.Y	Nazu.Y		Rio.s	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	
Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱			Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	
Nazu.Y	Rio.s			Rio.s	Moa.O		Moa.O	
close	14:30 ~ 15:30			close	close		close	close
	Hip & Leg 🌱							
	Nazu.Y							
	close							
	16:30 ~ 17:30							
	Basic 🌱							
Rio.s	close	close	close	close	close			
18:00 ~ 19:00								
Basic 🌱								
Rio.s								
19:30 ~ 20:30								
Waist 🌱								
Rio.s	close	close	close	close	close			
21:00 ~ 22:00								
Hip & Leg 🌱								
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 上越		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/11 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg 🌱			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		
Moa.O			Moa.O	Rio.s		Moa.O	Rio.s		
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Basic 🌱			Basic 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱		
Rio.s			Ria.H	Moa.O		aono.K	Rio.s		
14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	14:30 ~ 15:30	
Waist 🌱								Pilates Barre	
Moa.O								Yumena.H	
close								close	
16:30 ~ 17:30								16:30 ~ 17:30	
Pilates Barre								Basic 🌱	
Rio.s								Yumena.H	
close								close	close
			Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱			
			Rio.s	Moa.O	Nazu.Y	Moa.O			
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱			
			Moa.O	Nazu.Y	Rio.s	Nazu.Y			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
			Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱			
			Rio.s	Nazu.Y	Rio.s	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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Basic 🌱	Waist 🌱		Pilates Barre	Waist 🌱	
		Rio.s	Moa.O		Nazu.Y	Moa.O	
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
		Pilates Barre	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	
		Nazu.Y	Rio.s		Moa.O	Nazu.Y	
		close	close		close	close	14:30 ~ 15:30
							Pre Basic 🌱
							Nazu.Y
							close
							16:30 ~ 17:30
		Back & Arm 🌱					
		Moa.O	close				
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	
		Moa.O		Nazu.Y	Rio.s	Moa.O	
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Pre Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	
		Nazu.Y		Rio.s	Moa.O	Moa.O	
		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		
		Moa.O	Nazu.Y	Moa.O	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。