

pilatesK

【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール

2026/09/24 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	close	close	10:30 ~ 11:30			
Pilates Barre	Pre Basic 🏊		Beauty Conditioning 🏊	Pilates Barre			Hip & Leg 🏊			
Rio.s	Nazu.Y		Nazu.Y	Nazu.Y			Moa.O			
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30			
Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊			Pre Basic 🏊			
Nazu.Y	Moa.O		Rio.s	Moa.O			Nazu.Y			
close	close		close	14:30 ~ 15:30			close			
				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	18:00 ~ 19:00						
Waist 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊						
Moa.O	Rio.s	Moa.O	Moa.O	Rio.s						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊						
Rio.s	Moa.O	Rio.s	Moa.O	Nazu.Y						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊	Pre Basic 🏊	Waist 🏊						
Moa.O	Rio.s	Moa.O	Nazu.Y	Rio.s						

pilatesK

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

🌱：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

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/09/24 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 Pre Basic 🌱	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 🌱	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱	close	
	Nazu.Y	Nazu.Y			Nazu.Y	Moa.O		
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
	Back & Arm 🌱	Waist 🌱			Pilates Barre	Waist 🌱		
	Moa.O	Rio.s			Rio.s	Rio.s		
	close	14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30
		Basic 🌱			Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱		
		Rio.s			Nazu.Y	Nazu.Y		
		close			close			
		16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30
		Hip & Leg 🌱			Back & Arm 🌱	Basic 🌱		
	Nazu.Y	Moa.O			Rio.s			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			Pilates Barre			
	Rio.s	Nazu.Y			Nazu.Y			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Pilates Barre	Waist 🌱			Back & Arm 🌱			
Nazu.Y	Rio.s	Rio.s						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱						
Nazu.Y	Rio.s	Rio.s						

pilatesK

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

🌱 : 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。