

pilatesK 住道店		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/09/13 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	Style up Pilates	Hip & Leg 🇯🇵	Pilates Barre		Waist 🇯🇵	Body Balance			
	ayu.S	sarasa	ayu.S		sarasa	Hinako.B			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
	Hip & Leg 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵			
	Hinako.B	Hinako.B	Noa.T		Hinako.B	RIO			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
	Shape up waist	Back & Arm 🇯🇵	Style up Pilates		Basic 🇯🇵	jump to burn			
	ayu.S	Noa.T	ayu.S		Hinako.B	RIO			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	
		Body Balance	Hip & Leg 🇯🇵						
		Hinako.B	Noa.T						
		16:30 ~ 17:30	close						
		Waist 🇯🇵							
		sarasa							
		18:00 ~ 19:00							
	Basic 🇯🇵								
	Hinako.B								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Pre Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵			Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵			
ayu.S	Hinako.B			Noa.T	ayu.S	Noa.T			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Barre	Back & Spine			Pre Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵			
ayu.S	RIO			ayu.S	Noa.T	Hinako.B			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Body Balance	Pilates Cardio	Shape up waist	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵					
Hinako.B	RIO	ayu.S	Noa.T	Hinako.B					

pilatesK 住道店		【 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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Back & Spine		Pre Basic 🌈		Shape up waist				Hip & Leg 🌈		Back & Arm 🌈				Hip & Leg 🌈	
RIO		ayu.S		RIO				Noa.T		Noa.T				sarasa	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00	
Pilates Barre		Waist 🌈		Hip & Leg 🌈				Back & Arm 🌈		Body Balance				Pre Basic 🌈	
ayu.S		ayu.S		Noa.T				Noa.T		Hinako.B				ayu.S	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🌈		jump to burn		Basic 🌈				jump to burn		Hip & Leg 🌈				Shape up waist	
ayu.S		RIO		Noa.T				RIO		Hinako.B				ayu.S	
close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close		close				close	
		Back & Arm 🌈		Body Balance											
		Noa.T		RIO											
		16:30 ~ 17:30		close											
		Style up Pilates													
		ayu.S													
		18:00 ~ 19:00													
Back & Spine															
RIO		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Hip & Leg 🌈				Basic 🌈		Shape up waist				Back & Arm 🌈		Body Balance			
RIO				Hinako.B		ayu.S		ayu.S		Hinako.B					
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Basic 🌈				Back & Spine		Pilates Cardio		Hip & Leg 🌈		Waist 🌈					
Hinako.B				RIO		RIO		RIO		Hinako.B					
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Waist 🌈		Beauty Conditioning 🌈		Waist 🌈		jump to burn		Basic 🌈							
Hinako.B		Hinako.B		ayu.S		RIO		Noa.T							

 : 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 住道店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🍷🍷	Style up Pilates		Beauty Conditioning 🍷	Waist 🍷		Pilates Cardio	Basic 🍷	
Noa.T	ayu.S		Hinako.B	Hinako.B		RIO	Noa.T	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Shape up waist	Basic 🍷🍷		Basic 🍷	Style up Pilates		Basic 🍷🍷	Back & Arm 🍷🍷	
ayu.S	ayu.S		Hinako.B	ayu.S		Noa.T	ayu.S	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Pre Basic 🍷🍷	Hip & Leg 🍷🍷		Back & Arm 🍷🍷	Basic 🍷🍷		Back & Arm 🍷🍷	Hip & Leg 🍷🍷	
ayu.S	Hinako.B		インストラクター未定	Hinako.B		Noa.T	Noa.T	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00
Waist 🍷🍷	Beauty Conditioning 🍷	Shape up waist			Shape up waist			
Hinako.B	Hinako.B	ayu.S			ayu.S			
16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30			
Pilates Barre		Waist 🍷🍷			Waist 🍷🍷			
ayu.S		sarasa			sarasa			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Basic 🍷🍷		Basic 🍷🍷			Basic 🍷🍷			Basic 🍷🍷
Hinako.B		Noa.T			Noa.T			Noa.T
close		close			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
			Pilates Barre	Back & Spine	Beauty Conditioning 🍷🍷	Waist 🍷🍷		
	ayu.S		RIO	Hinako.B	ayu.S			
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Shape up waist		Back & Arm 🍷🍷	Basic 🍷🍷	Body Balance			
	RIO		Noa.T	Noa.T	Hinako.B			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		
Pre Basic 🍷🍷	jump to burn	Hip & Leg 🍷🍷	Basic 🍷🍷					
ayu.S	RIO	Hinako.B	Hinako.B					

pilatesK 住道店		【 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	
Back & Spine		Shape up waist	Basic		Hip & Leg	Back & Arm	
RIO		ayu.S	Noa.T		Hinako.B	インストラクター未定	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist		Back & Arm	Hip & Leg		Waist	Pilates Cardio	
Hinako.B		インストラクター未定	Hinako.B		Hinako.B	RIO	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
jump to burn		Pre Basic	Back & Arm		Basic	Body Balance	
RIO		ayu.S	インストラクター未定		close	Noa.T	RIO
16:30 ~ 17:30		close	close			15:00 ~ 16:00	
Basic						Hip & Leg	
Hinako.B						Noa.T	
close						16:30 ~ 17:30	
						Pre Basic	
						ayu.S	
						18:00 ~ 19:00	
						Pilates Barre	
						ayu.S	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
Basic		Pilates Barre	Shape up waist	Body Balance			
Noa.T		ayu.S	ayu.S	RIO			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
jump to burn		Waist	Style up Pilates	Basic			
RIO		Hinako.B	ayu.S	Noa.T			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg		Back & Arm	Beauty Conditioning	Shape up waist			
Noa.T		ayu.S	Hinako.B	RIO			

 : 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。