

pilatesK 四街道

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/10/01 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	close	close	10:30 ~ 11:30	14:00 ~ 15:00	close
	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱			Waist 🌱	Basic 🌱	
	Reiko.R	asuka			Reiko.R	Natsuki.K	
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	15:30 ~ 16:30	
	Basic 🌱	Waist 🌱			Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
	Reiko.R	Reiko.R			asuka	asuka	
	close	14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30	close	
		Basic 🌱			Hip & Leg 🌱		
		Reiko.R			izumi.y		
		16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30		
		Beauty Conditioning 🌱			Beauty Conditioning 🌱		
		asuka			izumi.y		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱			Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱		
sachi.s	sachi.s			izumi.y	mai.h		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist 🌱	Basic 🌱			Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱		
Reiko.R	Hikari.K			izumi.y	Natsuki.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		
sachi.s	sachi.s			asuka	mai.h		

pilatesK 四街道

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30							
Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Hip & Leg 🌱							
asuka	mai.h		sachi.s	Natsuki.K	mai.h		sachi.s							
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30							
Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱							
izumi.y	asuka		izumi.y	sachi.s	Natsuki.K		izumi.y							
close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	close		close	close						
	Pre Basic 🌱		Basic 🌱											
	mai.h		sachi.s											
	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30											
	Hip & Leg 🌱		Beauty Conditioning 🌱											
izumi.y	izumi.y	close	close	close	close									
close	close					close	close	close	close					
										18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
										Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱
										mai.h	izumi.y	mai.h	asuka	mai.h
										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 🌱	Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱
		izumi.y	sachi.s	izumi.y	mai.h					izumi.y				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱										
mai.h	izumi.y	izumi.y	asuka	mai.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時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切った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。

スケジュール

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	
Waist 🇯🇵🇵🇸			Back & Arm 🇯🇵🇵🇸	Basic 🇯🇵🇵🇸		Beauty Conditioning 🇯🇵🇵🇸	Pre Basic 🇯🇵🇵🇸	
Rina.i			mai.h	sachi.s		izumi.y	mai.h	
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Pre Basic 🇯🇵🇵🇸			Beauty Conditioning 🇯🇵🇵🇸	Hip & Leg 🇯🇵🇵🇸		Basic 🇯🇵🇵🇸	Hip & Leg 🇯🇵🇵🇸	
mai.h			izumi.y	sachi.s		sachi.s	izumi.y	
14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg 🇯🇵🇵🇸								Back & Arm 🇯🇵🇵🇸
asuka								mai.h
16:30 ~ 17:30								16:30 ~ 17:30
Back & Arm 🇯🇵🇵🇸	Basic 🇯🇵🇵🇸							
Rina.i	izumi.y							
close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
			Hip & Leg 🇯🇵🇵🇸	Basic 🇯🇵🇵🇸	Hip & Leg 🇯🇵🇵🇸	Basic 🇯🇵🇵🇸		
			sachi.s	Reiko.R	izumi.y	mai.h		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Back & Arm 🇯🇵🇵🇸	Pre Basic 🇯🇵🇵🇸	Beauty Conditioning 🇯🇵🇵🇸	Hip & Leg 🇯🇵🇵🇸		
			izumi.y	mai.h	asuka	sachi.s		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🇯🇵🇵🇸	Waist 🇯🇵🇵🇸	Pre Basic 🇯🇵🇵🇸	Back & Arm 🇯🇵🇵🇸					
sachi.s	Reiko.R	asuka	mai.h					

スケジュール

10/25 日	10/26 月	10/27 火	10/28 水	10/29 木	10/30 金	10/31 土			
close	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🍷 mai.h	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍷 未確定	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🍷 asuka	10:30 ~ 11:30 Basic 🍷 sachi.s			
		12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍷 未定	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning 🍷 izumi.y		12:30 ~ 13:30 Basic 🍷 sachi.s	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning 🍷 asuka			
		close	close		close	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍷 sachi.s			
						16:30 ~ 17:30 Waist 🍷 asuka			
						close	close	close	close
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍷 sachi.s	18:00 ~ 19:00 Basic 🍷 sachi.s		18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍷 未確定	18:00 ~ 19:00 Pre Basic 🍷 mai.h	close		
		19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍷 未確定	19:30 ~ 20:30 Pre Basic 🍷 mai.h		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍷 mai.h	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍷 未確定			
		21:00 ~ 22:00 Basic 🍷 sachi.s	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍷 sachi.s		21:00 ~ 22:00 Pre Basic 🍷 mai.h	21:00 ~ 22:00 Basic 🍷 mai.h			

・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。

・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。詳細は各コースのパンフレットをご覧ください。

・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目3回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます

※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。