

pilatesK 四街道		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/09/30 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							
Beauty Conditioning 🍌	Waist 🍌		Basic 🍌	Back & Arm 🍌			Back & Arm 🍌							
asuka	asuka		sachi.s	mai.h			mai.h							
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30							
Basic 🍌	Basic 🍌		Waist 🍌	Beauty Conditioning 🍌			Basic 🍌							
mai.h	Natsuki.K		asuka	asuka			Reiko.R							
close	close		close	14:30 ~ 15:30			close	close						
				Hip & Leg 🍌										
				mai.h										
				16:30 ~ 17:30										
		Basic 🍌												
		asuka												
		close		close	close	close			close					
										18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
										Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌
										sachi.s	mai.h	sachi.s	mai.h	sachi.s
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Back & Arm 🍌				Beauty Conditioning 🍌	Waist 🍌						
mai.h	Natsuki.K		mai.h				asuka	Reiko.R						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Hip & Leg 🍌	Hip & Leg 🍌		Basic 🍌				Basic 🍌	Basic 🍌						
sachi.s	mai.h		sachi.s				mai.h	sachi.s						

pilatesK 四街道		【 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 🍌		Back & Arm 🍌	Basic 🍌			Basic 🍌	Back & Arm 🍌		
sachi.s		mai.h	mai.h			sachi.s	mai.h		
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg 🍌		Basic 🍌	Hip & Leg 🍌			Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌		
mai.h		MOMOKA.A	Reiko.R			mai.h	sachi.s		
close		close	close			14:30 ~ 15:30	close	close	
						Back & Arm 🍌			
						mai.h			
						16:30 ~ 17:30			
	Waist 🍌								
	Reiko.R								
	close			close	close	close			close
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌				Back & Arm 🍌	Basic 🍌	
Reiko.R		mai.h	Reiko.R				Rina.i	Natsuki.K	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌					
sachi.s	Reiko.R	mai.h	sachi.s	mai.h					
21:00 ~ 22:00	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 🍌	Hip & Leg 🍌	Waist 🍌	Waist 🍌	Basic 🍌					
Reiko.R	mai.h	Reiko.R	Rina.i	Natsuki.K					

🍌：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 四街道		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール					2026/09/30 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
	Natsuki.K	mai.h		asuka	sachi.s	sachi.s		
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱		
	sachi.s	Rina.i		mai.h	asuka	asuka		
	close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30
		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱		
		mai.h		sachi.s	asuka	mai.h		
		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30
Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱				
Rina.i		mai.h	MOMOKA.A	sachi.s				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱					Basic 🌱		
sachi.s	mai.h					sachi.s		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30		
Basic 🌱	Basic 🌱					Back & Arm 🌱		
sachi.s	Natsuki.K	mai.h	21:00 ~ 22:00					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00		
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱					Hip & Leg 🌱		
MOMOKA.A	mai.h					sachi.s		

pilatesK 四街道		【 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				10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵				Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵	
sachi.s		MIRAI.T				sachi.s		asuka	
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30				12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	
Waist 🇯🇵		Basic 🇯🇵				Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵	
Reiko.R		MOMOKA.A				mai.h		sachi.s	
close		14:30 ~ 15:30				close		close	
		Back & Arm 🇯🇵							
		MIRAI.T							
		16:30 ~ 17:30							
		Basic 🇯🇵							
		Natsuki.K							
18:00 ~ 19:00		close		close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg 🇯🇵					Hip & Leg 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵		
mai.h					sachi.s		asuka		
19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Basic 🇯🇵					Basic 🇯🇵		Beauty Conditioning 🇯🇵		
MOMOKA.A						asuka			
21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Back & Arm 🇯🇵						Waist 🇯🇵		Basic 🇯🇵	
mai.h						Reiko.R		sachi.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。