

pilatesK 小松

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/16 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	10:30 ~ 11:30	close
	Pre Basic 🌿	Basic 🌿			Basic 🌿	Hip&Leg 🌿	
	Lisa.K	Yumena.h			Miyako.T	Yumena.h	
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
	Basic 🌿	Waist 🌿			Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	
	Lisa.K	Risa.H			Risa.H	Miyako.T	
	close	14:30 ~ 15:30			close	close	
		Basic 🌿					
		Miyako.T					
		16:30 ~ 17:30					
		Back&Arm 🌿					
		Risa.H					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Basic 🌿	Back&Arm 🌿	close	close	Hip&Leg 🌿	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	
Lisa.K	Risa.H			Yumena.h	Miyako.T	Risa.H	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Hip&Leg 🌿	Basic 🌿			Back&Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	
Yumena.h	Miyako.T			Risa.H	Risa.H	Miyako.T	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Basic 🌿	Waist 🌿			Waist 🌿	Back&Arm 🌿	Hip&Leg 🌿	
Lisa.K	Risa.H			Yumena.h	Risa.H	Yumena.h	

pilatesK 小松

【 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
Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Pre Basic 🌿	Basic 🌿		Waist 🌿
Risa.H	Yumena. h		Risa.H	Lisa.K	Miyako.T		Yumena. h
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30
Waist 🌿	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿
Yumena. h	Lisa.K		Yumena. h	Miyako.T	Yumena. h		Lisa.K
close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	close		close
	Beauty Conditioning 🌿		Basic 🌿				
	Risa.H		Lisa.K				
	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30				
	Pre Basic 🌿		Waist 🌿				
	Lisa.K		Risa.H				
17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Pre Basic 🌿			Waist 🌿	Pre Basic 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	
Lisa.K			Risa.H	Lisa.K	Miyako.T	Yumena. h	
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Hip & Leg 🌿			Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	
Yumena. h			Lisa.K	Miyako.T	Yumena. h	Miyako. T	
20:30 ~ 21:30	close	close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Basic 🌿			Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	
Lisa.K			Risa.H	Lisa.K	Miyako.T	Miyako.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 小松

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2026/09/16 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					
Basic👉			Basic👉	Back & Arm👉		Hip & Leg👉	Back & Arm👉					
Lisa.K			Lisa.K	Miyako.T		Yumena.h	Miyako.T					
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30					
Back & Arm👉			Back & Arm👉	Pre Basic👉		Waist👉	Basic👉					
Miyako.T			Miyako.T	Lisa.K		Risa.H	Lisa.K					
14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	14:30 ~ 15:30				
Basic👉								Beauty Conditioning👉				
Miyako.T								Risa.H				
16:30 ~ 17:30								16:30 ~ 17:30				
Hip & Leg👉								Basic👉				
Yumena.h								Lisa.K				
close								close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close								
Hip & Leg👉	Waist👉	Back & Arm👉	Basic👉									
Yumena.h	Yumena.h	Miyako.T	Miyako.T									
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00									
Pre Basic👉	Beauty Conditioning👉	Waist👉	Beauty Conditioning👉									
Lisa.K	Risa.H	Risa.H	Risa.H									
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30									
Back & Arm👉	Hip & Leg👉	Basic👉	Back & Arm👉									
Yumena.h	Yumena.h	Miyako.T	Miyako.T									

pilatesK 小松

【 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					
		Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Beauty Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵					
		Yumena.h	Lisa.K		Risa.H	Lisa.K					
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30					
		Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵					
		Miyako.T	Miyako.T		Yumena.h	Risa.H					
		close	close		close	close	14:30 ~ 15:30				
							Basic 🇯🇵				
							Lisa.K				
							16:30 ~ 17:30				
							Beauty Conditioning 🇯🇵				
							Risa.H				
		close	close		close	close	close				
								17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
								Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵
								Risa.H	Risa.H	Lisa.K	Miyako.T
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00			
Beauty Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵			Back & Arm 🇯🇵				Basic 🇯🇵			
Risa.H	Lisa.K	Miyako.T	Miyako.T								
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30								
Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵								
Yumena.h	Risa.H	Lisa.K	Risa.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。