

pilatesK

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/12

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		
	Hip & Leg 🏊		Shape up waist		Basic 🏊				Pilates Workout		Waist 🏊				
	Ritsuko.y		nanami		Mahiro.K				nanami		Kotona.M				
	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				
	Waist 🏊		Back & Arm 🏊		Waist 🏊				Hip & Leg 🏊		Release&Strength				
	未定		未定		未定				Ritsuko.y		nanami				
	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				
	Back & Arm 🏊		Basic 🏊		Back & Arm 🏊				Waist 🏊						
	Kotona.M		Mahiro.K		未定				nanami						
	close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close						
			Body Balance		Hip & Leg 🏊										
			Kotona.M		Ritsuko.y										
			close		close										
	17:30 ~ 18:30														
	Pre Basic 🏊														
nanami															
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
Back & Arm 🏊		Beauty Conditioning 🏊				Body Balance		Hip & Leg 🏊		Basic 🏊					
未定		nanami				Kotona.M		Ritsuko.y		Ritsuko.y					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Waist 🏊		Basic 🏊				Basic 🏊		Back & Arm 🏊		Beauty Conditioning 🏊					
Kotona.M		Mahiro.K				Ritsuko.y		未定		nanami					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Basic 🏊		Shape up waist				Waist 🏊		Basic 🏊		Hip & Leg 🏊					
Mahiro.K		nanami				Kotona.M		Ritsuko.y		nanami					

pilatesK

【 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
Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Shape up waist		Waist 🏊	Basic 🏊		Release&Strength
nanami	Mahiro.K	nanami		Kotona.M	Mahiro.K		nanami
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🏊	Body Balance	Basic 🏊		Basic 🏊	Shape up waist		Back & Arm 🏊
Ritsuko.y	Kotona.M	Kotona.M		Mahiro.K	nanami		Mahiro.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Shape up waist	Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊		Back & Arm 🏊			Hip & Leg 🏊
nanami	Ritsuko.y	nanami		Kotona.M		nanami	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	close
	Basic 🏊	Back & Arm 🏊					
	Mahiro.K	Mahiro.K					
	close						
	17:30 ~ 18:30						
Waist 🏊							
Ritsuko.y	close	close					
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist 🏊			Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Pilates Workout	Basic 🏊	
Kotona.M			Ritsuko.y	Ritsuko.y	nanami	Kotona.M	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🏊			Release&Strength	Pre Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	
Mahiro.K	nanami	nanami	Ritsuko.y	Mahiro.K			
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	
Basic 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Pre Basic 🏊	Waist 🏊			
Kotona.M	Ritsuko.y	Ritsuko.y	nanami	Kotona.M			

🏊：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。

pilatesK		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/12 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		Shape up waist	Hip & Leg 🍌		Back & Arm 🍌	Beauty Conditioning 🍌		
Mahiro.K	Ritsuko.y		nanami	nanami		Kotona.M	nanami		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Hip & Leg 🍌	Waist 🍌		Body Balance	Back & Arm 🍌		Waist 🍌	Back & Arm 🍌		
Ritsuko.y	Kotona.M		Kotona.M	Mahiro.K		Ritsuko.y	Mahiro.K		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌		Pre Basic 🍌			Basic 🍌	Waist 🍌		
Mahiro.K	Ritsuko.y		nanami			Kotona.M	Ritsuko.y		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Waist 🍌	Basic 🍌							Shape up waist	
Kotona.M	Kotona.M							nanami	
close	close							close	17:30 ~ 18:30
17:30 ~ 18:30								Back & Arm 🍌	Basic 🍌
Kotona.M									Mahiro.K
close								close	18:00 ~ 19:00
	Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌	Pre Basic 🍌					
	Mahiro.K	Kotona.M	Ritsuko.y	nanami					
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
	Waist 🍌	Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌					
	Kotona.M	Mahiro.K	Mahiro.K	Ritsuko.y					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 🍌	Waist 🍌	Basic 🍌	Release&Strength						
Mahiro.K	Kotona.M	Ritsuko.y	nanami						

pilatesK		【 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							
Pilates Barre		Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱							
未定		nanami	Kotona.M		Ritsuko.y	Ritsuko.y							
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
Basic 🌱		Pilates Barre	Pilates Workout		Basic 🌱	Waist 🌱							
Mahiro.K		未定	nanami		Mahiro.K	Kotona.M							
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30							
Body Balance		Beauty Conditioning 🌱			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱							
Kotona.M		nanami			Ritsuko.y	Mahiro.K							
16:30 ~ 17:30		close			close	close	close	15:00 ~ 16:00					
Back & Arm 🌱	Waist 🌱												
Mahiro.K	Kotona.M												
close	close			close				close	close	close			
										17:30 ~ 18:30			
										Back & Arm 🌱			
										Mahiro.K			
			18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
			Waist 🌱							Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	
			Ritsuko.y							Ritsuko.y	Mahiro.K	Kotona.M	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
		Shape up waist	Waist 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱							
		nanami	Kotona.M		Mahiro.K	Mahiro.K							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00										
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Body Balance										
Ritsuko.y	Ritsuko.y	Ritsuko.y	Kotona.M										

 : 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。