

pilatesK				【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/06/12 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	close	close	
	Basic	jump to burn	Hip&Leg		Waist	Beauty Conditioning				
	Chika.s	Aoi.N	Erika.F		Erika.F	Chika.s				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Pilates Barre	Basic	Body Balance		Pilates Cardio	Pilates Barre				
	Erika.F	Chika.s	Kasumi.s		Aoi.N	Erika.F				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close				
	Beauty Conditioning	Release&Strength	Waist		Hip&Leg					
	Chika.s	Aoi.N	Erika.F		Erika.F					
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close					close
		Back & Arm	Pilates Barre							
		Chika.s	Kasumi.s							
		17:30 ~ 18:30	close							
		PreBasic								
	Aoi.N									
	close	close	close		close					close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Back & Arm	Waist			Basic	Back & Arm	Pilates Cardio				
Chika.s	Erika.F			Chika.s	yuka.U	Aoi.N				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pilates Barre	Pilates Cardio			Back & Arm	jump to burn	Back & Arm				
Erika.F	Aoi.N			yuka.U	Aoi.N	Chika.s				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm	Hip & Leg			Beauty Conditioning	Basic	Release&Strength				
Chika.s	Erika.F			Chika.s	yuka.U	Aoi.N				

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			
jump to burn		Basic		Waist				Pilates Barre		Back&Arm				Release&Strength			
Aoi.N		Chika.s		Erika.F				Erika.F		Chika.s				Aoi.N			
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		Waist		Basic				Back&Arm		Basic				Back&Arm			
Erika.F		Erika.F		Chika.s				Chika.s		yuka.U				yuka.U			
13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30		14:30 ～ 15:30				13:30 ～ 14:30		close				13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30	
PreBasio		Back&Arm		Hip&Leg				Waist						Pilates Cardio			
Aoi.N		Chika.s		Erika.F				Erika.F						Aoi.N			
close		15:00 ～ 16:00		16:30 ～ 17:30				close						close		close	
		Pilates Barre		Back&Arm													
		Erika.F		Chika.s													
		17:30 ～ 18:30		close													
Beauty Conditioning																	
Chika.s																	
		close		close													
18:00 ～ 19:00						18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00							
Basic						Back&Arm		jump to burn		Body Balance		Back&Arm					
yuka.U						yuka.U		Aoi.N		Aoi.N		Chika.s					
19:30 ～ 20:30						19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30					
Waist						Pilates Cardio		Basic		Chika.s		Basic					
Erika.F						Aoi.N		Aoi.N				yuka.U					
21:00 ～ 22:00						21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00				21:00 ～ 22:00					
Back&Arm						Basic		Release&Strength		PreBasio		Beauty Conditioning					
yuka.U										Aoi.N		Chika.s					

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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週間前までにお申し込みしております。
 ・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。

