

pilatesK 木曽川

【 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 Basic 🍃 sayaka.t	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Leika.K	close	close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 🍃 Leika.K	close	close			
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Leika.K	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Natsuki.Y			12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Natsuki.Y					
	13:30 ~ 14:30 Pre Basic 🍃 Leika.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Leika.K			13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Leika.K			14:00 ~ 15:00 Basic 🍃 Natsuki.Y		
	close	15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Natsuki.Y			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 sayaka.t			15:30 ~ 16:30 Back & Arm 🍃 Leika.K		
		close			close	close				
	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Natsuki.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 sayaka.t				17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning 🍃 Leika.K		17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Natsuki.Y	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Natsuki.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Leika.K
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 sayaka.t	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning 🍃 Leika.K	close	close	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 sayaka.t	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 sayaka.t					
21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 sayaka.t	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 sayaka.t			21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning 🍃 Leika.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Leika.K					

pilatesK 木曽川

【 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 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Pre Basic 🌿	Waist 🌿		Basic 🌿
Leika.K	Natsuki.Y		Leika.K	Leika.K	Natsuki.Y		sayaka.t
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿
Natsuki.Y	sayaka.t		Natsuki.Y	Leika.K	sayaka.t		sayaka.t
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿			Back & Arm 🌿
Leika.K	Natsuki.Y		Leika.K	sayaka.t		Leika.K	
close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close		close	
	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿				
	sayaka.t	Natsuki.Y					
	close	close					
18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	
Natsuki.Y	Natsuki.Y	Leika.K	Natsuki.Y	Natsuki.Y	sayaka.t	sayaka.t	
19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌿			Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	
sayaka.t			sayaka.t	Natsuki.Y	Leika.K	sayaka.t	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic 🌿			Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Pre Basic 🌿	
Natsuki.Y			Natsuki.Y	Leika.K	sayaka.t	Leika.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 木曽川		【 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
Pre Basic 🌱			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱							
Leika.K			Ayaka.K	sayaka.t		Leika.K	Leika.K							
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
Basic 🌱			Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱							
sayaka.t			sayaka.t	Natsuki.Y		Leika.K	sayaka.t							
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30							
Hip & Leg 🌱			Basic 🌱			Basic 🌱	Pre Basic 🌱							
sayaka.t			Ayaka.K			sayaka.t	Leika.K							
15:00 ~ 16:00			close			close	close	15:00 ~ 16:00						
Beauty Conditioning 🌱								Hip & Leg 🌱						
Leika.K								sayaka.t						
close								close						
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30							
Back & Arm 🌱			Waist 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Pre Basic 🌱	Basic 🌱							
Leika.K			Natsuki.Y	Natsuki.Y	Natsuki.Y	Leika.K	sayaka.t							
close			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close							
			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱								
			Natsuki.Y	sayaka.t	Natsuki.Y	sayaka.t								
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
			Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱								
	Natsuki.Y	Natsuki.Y	sayaka.t	Leika.K										

pilatesK 木曽川		【 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				
		Pre Basic 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱				
		Leika.K	Natsuki.Y		Natsuki.Y	Natsuki.Y				
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
		Waist 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱				
		Natsuki.Y	sayaka.t		sayaka.t	Leika.K				
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
		Basic 🌱			Basic 🌱	Waist 🌱				
		Natsuki.Y			Natsuki.Y	Natsuki.Y				
		close			close	15:00 ~ 16:00				
						Basic 🌱				
						sayaka.t				
						close				
							close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Basic 🌱			Hip & Leg 🌱			Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱
		Natsuki.Y			sayaka.t	Leika.K		Natsuki.Y	sayaka.t	
		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	close	
		Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱				
		sayaka.t	Leika.K		Natsuki.Y	sayaka.t				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
		Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱				
		sayaka.t	Leika.K		Natsuki.Y	Natsuki.Y				

🌱 : 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。