

pilatesK 木曽川		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/06/22 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	close	close
	Basic	Back&Arm			Beauty Conditioning		
	Natsuki.Y	Sae.k			Leika.K		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00		
	Back&Arm	Basic			Back&Arm		
	Sae.k	Natsuki.Y			Sae.k		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	
	Basic	Pre Basic			Basic	Basic	
	Natsuki.Y	Leika.K			Natsuki.Y	Natsuki.Y	
	close	close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Beauty Conditioning			Hip&Leg	Back&Arm			
Leika.K			sayaka.t	Sae.k			
close			close	close			
					close	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic	Hip&Leg	Basic	Basic	Basic	Back&Arm		
Natsuki.Y	sayaka.t	Sae.k	Natsuki.Y	Sae.k	Sae.k		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip&Leg	Beauty Conditioning				Hip&Leg	Pre Basic	
sayaka.t	Leika.K				sayaka.t	Leika.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic	Basic				Beauty Conditioning	Basic	
Natsuki.Y	sayaka.t				Leika.K	Natsuki.Y	

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
Basic	Hip&Leg		Beauty Conditioning	Pre Basic	Basic		Basic
Sae.k	sayaka.t		Leika.K	Leika.K	Sae.k		Sae.k
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Beauty Conditioning	Waist		Basic	Beauty Conditioning	Basic		Hip&Leg
Leika.K	YURIE.H		Sae.k	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
Sae.k	Natsuki.Y		Leika.K	sayaka.t			Sae.k
close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close			close
	Waist		Basic				
	YURIE.H	Natsuki.Y					
close	close	close	close	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	18:00 ~ 19:00
Basic	Basic	Back&Arm	Waist	Waist	Basic	Hip&Leg	
Natsuki.Y	Natsuki.Y	Sae.k	YURIE.H	Natsuki.Y	sayaka.t	sayaka.t	
19:30 ~ 20:30	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist				Basic	Basic	Beauty Conditioning	Pre Basic
YURIE.H				sayaka.t	Natsuki.Y	Leika.K	Leika.K
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pre Basic			Back&Arm	Back&Arm	Basic	Beauty Conditioning	
YURIE.H			YURIE.H	Leika.K	sayaka.t	Leika.K	

・休職可能レッスン
・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 サイトをご覧ください。
・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 木曾川		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2026/09/22 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		Back&Arm	Beauty Conditioning	
Leika.K			Ayaka.K	sayaka.t		Sae.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		Pre Basic	Basic	
Sae.k			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			Sae.k	Leika.K	
15:00 ~ 16:00			close			close	15:00 ~ 16:00	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
Basic			Hip&Leg	Back&Arm		Waist	Basic	Basic
Sae.k	sayaka.t	Sae.k	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				
	Sae.k	sayaka.t	Sae.k	sayaka.t				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Waist	Basic	Hip&Leg	Basic				
	Natsuki.Y	Sae.k	sayaka.t	sayaka.t				

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	Basic	
		Leika.K	Natsuki.Y		Natsuki.Y	sayaka.t	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
		Waist	Basic		Back & Arm	Beauty Conditioning	
		Natsuki.Y	Sae.k		Sae.k	Leika.K	
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Basic			Basic	Pre Basic	
		Natsuki.Y			Natsuki.Y	Leika.K	
		close			close	15:00 ~ 16:00	close
						Basic	
						sayaka.t	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30
		Back & Arm	Hip & Leg		Back & Arm	Hip & Leg	Hip & Leg
		YURIE.H	sayaka.t		Sae.k	sayaka.t	sayaka.t
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
Hip & Leg	Basic	Waist	Beauty Conditioning				
sayaka.t	sayaka.t	Natsuki.Y	Leika.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist	Basic	Basic	Basic				
YURIE.H	Natsuki.Y	Natsuki.Y	sayaka.t				

※体験可能レッスン
 ・クラスの曜時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週間前迄にお願ひしております。
 ・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。