

pilatesK 木曽川		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/09/10 更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	close
Hip & Leg	Back & Arm		Waist	Basic			Basic	
Leika.K	Sae.K		nana.f	Natsuki.Y			Natsuki.Y	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	
Basic	Waist		Back & Arm	Pre Basic			Back & Arm	
Natsuki.Y	nana.f		Sae.K	nana.f			Leika.K	
close	close	close	close	14:30 ~ 15:30	close	close	close	close
				Back & Arm				
				Sae.K				
				16:30 ~ 17:30				
				Hip & Leg				
				sayaka.t				
close	close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	close
Basic	Back & Arm	Pre Basic	Hip & Leg				Waist	
Natsuki.Y	Sae.K	nana.f	sayaka.t				nana.f	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	
Waist	Basic	Back & Arm	Pre Basic				Back & Arm	
nana.f	Natsuki.Y	Sae.K	Leika.K				Sae.K	

pilatesK 木曽川		【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール					
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist		Pre Basic	Back & Arm			Back & Arm	Basic
nana.f		nana.f	nana.f			Leika.K	Sae.K
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Basic		Hip & Leg	Basic			Basic	Hip & Leg
Natsuki.Y		Leika.K	Sae.K			Natsuki.Y	Leika.K
close	close	close	14:30 ~ 15:30	close	close	close	close
			Waist				
			nana.f				
			16:30 ~ 17:30				
			Pre Basic				
			Leika.K				
close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pre Basic	Back & Arm	Basic				Pre Basic	Waist
Leika.K	Sae.K	Natsuki.Y				Leika.K	nana.f
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Back & Arm	Pre Basic	Back & Arm				Waist	Basic
Sae.K	nana.f	Sae.K				nana.f	Natsuki.Y

・休職可能レッスン
・クラスの個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 木曽川		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/09/10 更新		
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24			
木	金	土	日	月	火	水	木			
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	
	Waist	Basic		Basic	Pre Basic	Back&Arm				
	nana.f	Natsuki.Y		Natsuki.Y	nana.f	Leika.K				
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
	Basic	Pre Basic		Back&Arm	Hip&Leg	Basic				
	Natsuki.Y	Leika.K		Sae.K	Leika.K	Natsuki.Y				
	close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30				14:30 ~ 15:30
		Basic		Basic	Basic	Basic				Waist
		Natsuki.Y		Leika.K	Natsuki.Y	nana.f				
		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30
		Back&Arm		Basic	Back&Arm	Basic				
		Sae.K		Natsuki.Y	nana.f	Sae.K				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								
Basic	Back&Arm					Waist				
Natsuki.Y	Sae.K					nana.f				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					20:30 ~ 21:30				
Back&Arm	Basic					Basic				
nana.f	sayaka.t					sayaka.t				

pilatesK 木曽川		【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール				
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	
金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic	Pre Basic			Waist	Basic	
Sae.K	Leika.K			nana.f	sayaka.t	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Hip&Leg	Basic			Pre Basic	Waist	
sayaka.t	Natsuki.Y			Leika.K	nana.f	
close	14:30 ~ 15:30			close	close	
	Back&Arm					
	Sae.K					
	16:30 ~ 17:30					
	Basic					
close	sayaka.t			close	close	
	close					
		close				
			close			
						close
18:00 ~ 19:00				close	close	
Basic	18:00 ~ 19:00					
Natsuki.Y	Hip&Leg	Pre Basic				
Leika.K	Leika.K					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Waist	Basic	Back&Arm				
nana.f	Natsuki.Y	Sae.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時間前迄のキャンセルが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。