

pilatesK 木曽川		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/09/17 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
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	14:30 ~ 15:30			close
				Back&Arm			
				Sae.K			
				16:30 ~ 17:30			
		Hip&Leg					
			sayaka.t				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
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
						Waist		
						nana.f		
						16:30 ~ 17:30		
	Pre Basic							
	Leika.K							
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						2026/09/17 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		
	Waist	Basic		Basic	Pre Basic	Back&Arm			
	nana.f	Natsuki.Y		Natsuki.Y	Leika.K	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	Hip&Leg		Hip&Leg	
		Natsuki.Y		Natsuki.Y	Natsuki.Y	Leika.K		Leika.K	
		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	
		Back&Arm		Back&Arm	Back&Arm	Back&Arm		Basic	
		Sae.K		Natsuki.Y	Sae.K	Sae.K		Sae.K	
	close	close		close	close	close		close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
Basic	Back&Arm	Hip&Leg							
Natsuki.Y	Sae.K	sayaka.t							
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30							
Back&Arm	Basic	Basic							
nana.f	Leika.K	Natsuki.Y							

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						10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Basic		Pre Basic						Waist		Basic	
Leika.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		close		close	
		Back&Arm									
		Sae.K									
		16:30 ~ 17:30									
		Basic									
close		sayaka.t		close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Basic								Hip&Leg		Pre Basic	
Natsuki.Y								Leika.K		Leika.K	
20:30 ~ 21:30								20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	
Back&Arm								Basic		Back&Arm	
Sae.K								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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願しております。
 ・レッスン開始前日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。