

pilatesK 伏見-橋原店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/10/03 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						
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Back & Spine	Basic 🍌	jump to burn	Hip & Leg 🍌		Hip & Leg 🍌	Waist 🍌	Basic 🍌						
ayano.M	Renon.M	Misaki.J	Yuka.h		Yuka.h	Nako.T	Renon.M						
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30						
Pre Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Pre Basic 🍌	Basic 🍌		Pre Basic 🍌	Basic 🍌	Body Balance						
Nako.T	Nako.T	Nako.T	Renon.M		Misaki.J	Renon.M	Yuka.h						
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close						
	Pilates Barre	Hip & Leg 🍌	Waist 🍌		Beauty Conditioning 🍌								
	ayano.M	Yuka.h	Yuzuki		Nako.T								
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close								
		Back & Arm 🍌	Release&Strength										
		Renon.M	Yuka.h										
		close	close										
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30							
Waist 🍌	Basic 🍌	Body Balance	Pilates Barre		Back & Arm 🍌	Back & Spine							
Yuzuki	Renon.M	Yuka.h	Yuka.h		Yuzuki	ayano.M							
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00							
Basic 🍌	Back & Arm 🍌		Waist 🍌		Beauty Conditioning 🍌	Waist 🍌							
Misaki.J	Yuzuki		Yuzuki		Nako.T	Yuzuki							
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30							
Body Balance	Hip & Leg 🍌		Basic 🍌		Pilates Cardio	Pre Basic 🍌							
Yuka.h	Misaki.J		ayano.M		ayano.M	ayano.M							

pilatesK イェール橋原店			【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
Pre Basic 🏊	Pilates Barre	Basic 🏊		Back & Spine	Pre Basic 🏊	Release&Strength	Pilates Cardio							
Nako.T	Yuka.h	Renon.M		ayano.M	Nako.T	Yuka.h	ayano.M							
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00							
Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊		Waist 🏊	Pilates Barre	Waist 🏊	Basic 🏊							
Misaki.J	Renon.M	Nako.T		Yuzuki	ayano.M	Yuzuki	Yuka.h							
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close	13:30 ~ 14:30							
Basic 🏊	Pilates Cardio	Release&Strength		Basic 🏊			Back & Arm 🏊							
Renon.M	ayano.M	Misaki.J		Yuka.h			Yuzuki							
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close							
	Waist 🏊	Back & Arm 🏊												
	Yuzuki	Renon.M												
	close	close												
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30								
Release&Strength	Hip & Leg 🏊			Basic 🏊	jump to burn	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊							
Yuka.h	Yuka.h			Renon.M	Misaki.J	Misaki.J	Nako.T							
19:00 ~ 20:00	close			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00								
Waist 🏊				Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Pre Basic 🏊	Body Balance							
Yuzuki				Yuzuki	Renon.M	Nako.T	Yuka.h							
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30							
Back & Spine				Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊							
ayano.M				Misaki.J	Misaki.J	Renon.M	Renon.M							

🟢：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 イーテル福原店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/10/03 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
Pre Basic 🌱	Body Balance		Pre Basic 🌱	jump to burn	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Spine							
Nako.T	Yuka.h		Nako.T	Misaki.J	Nako.T	Renon.M	ayano.M							
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
Pilates Cardio	Back & Spine		Back & Spine	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Body Balance							
ayano.M	ayano.M		ayano.M	Nako.T	Renon.M	Yuzuki	Yuka.h							
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30							
Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱			Hip & Leg 🌱	Waist 🌱							
Renon.M	Yuka.h		Nako.T			Misaki.J	Yuzuki							
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00							
Hip & Leg 🌱	Waist 🌱						Pre Basic 🌱							
Misaki.J	Yuzuki						ayano.M							
close	close						close							
17:30 ~ 18:30	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30							
Basic 🌱			Waist 🌱	Back & Spine	Basic 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱							
ayano.M			Yuzuki	ayano.M	Yuka.h	Yuka.h	Renon.M							
close			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close							
			Pilates Barre	Waist 🌱	jump to burn	Pre Basic 🌱								
			ayano.M	Yuzuki	Misaki.J	Nako.T								
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30								
			Basic 🌱	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio								
			Yuka.h	ayano.M	Yuka.h	ayano.M								

pilatesK 休日-福原店		【 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				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Pre Basic 🌱		Back & Spine	Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Basic 🌱				
Nako.T		ayano.M	ayano.M	Yuzuki	ayano.M	Renon.M				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
jump to burn		Basic 🌱	Waist 🌱	Pilates Cardio	Waist 🌱	Release&Strength				
Misaki.J		Renon.M	Yuzuki	ayano.M	Yuzuki	Yuka.h				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱			Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱				
Yuzuki		Yuka.h			ayano.M	Nako.T				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00			
Beauty Conditioning 🌱							Hip & Leg 🌱			
Nako.T							Yuka.h			
close							close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						
Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱						
Nako.T	ayano.M	Yuka.h	Nako.T	Nako.T						
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close						
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Pilates Barre							
Renon.M	Nako.T	Renon.M	Yuka.h							
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30							
Waist 🌱	jump to burn	Body Balance	Basic 🌱							
Nako.T	Misaki.J	Yuka.h	Renon.M							

🌱 : 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。