

pilatesK

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/13 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	close	close
	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Workout		Hip Punch		
	KAEDE.s	Riho.s	Nao.M		Nana		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱		
	Nana	Nana	Nana		Riho.s		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	14 : 00 ~ 15 : 00	
	Basic 🌱	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
	KAEDE.s	Nao.M	Nana		Riho.s	Nao.M	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15 : 30 ~ 16 : 30	
		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	
Nana		Nao.M	Nao.M	nana.f			
close		close	close	close			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	Style up Pilates		Style up Pilates	Basic 🌱	Style up Pilates	
Nana	未確定	Nao.M		Nao.M	Nana	Nao.M	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Basic 🌱	Back & Spine				Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	
KAEDE.s	Nana				Nao.M	KAEDE.s	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Back & Spine	Basic 🌱	Pilates Barre	Pre Basic 🌱				
Nana	Reina.k	Nana	未確定				

pilatesK

【 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	close	10:30 ~ 11:30
Hip Punch	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Pilates Cardio
Nana	nana.f	Nao.M		KAEDE.s	Nana		Nao.M
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist 🌱	Back & Spine	Basic 🌱		Back & Spine	Pilates Barre		Basic 🌱
KAEDE.s	Nao.M	Reina.k		Nao.M	Nao.M		KAEDE.s
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Style up Pilates		Waist 🌱			Hip & Leg 🌱
Nana	Reina.k	Nao.M		KAEDE.s			Nao.M
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Pilates Barre	Back & Arm 🌱					
	Nao.M	Reina.k					
	close	close					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Pilates Workout	Waist 🌱	Hip Punch	Back & Arm 🌱	
KAEDE.s	Reina.k		Nao.M	KAEDE.s	Nana	Reina.k	
19:00 ~ 20:00	close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Style up Pilates			Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	
Nao.M			Nana	Reina.k	Reina.k	KAEDE.s	
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Hip & Leg 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱			
Nao.M		Nana	KAEDE.s	Reina.k	Reina.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。

2026/09/13 更新

pilatesK		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30										
Pilates Barre		Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵										
Nana		Reina.k	Reina.k		KAEDE.s	Nana										
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00									
Back & Arm 🇯🇵		Style up Pilates	Hip & Leg 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Style up Pilates										
Reina.k		Nao.M	Nana		Reina.k	Nao.M										
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30									
Beauty Conditioning 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵			Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵										
Nana		Reina.k			KAEDE.s	Reina.k										
16:30 ~ 17:30		close			close	close	close	15:00 ~ 16:00								
Pre Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵															
Reina.k	KAEDE.s															
close	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		
										Basic 🇯🇵	Pilates Workout	Back & Spine	Basic 🇯🇵	Pilates Cardio		
										KAEDE.s	Nao.M	Nao.M	Reina.k	Nao.M		
										19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
										Pilates Workout	Waist 🇯🇵	Pilates Barre	Hip & Leg 🇯🇵			
										Nao.M	KAEDE.s	Nana	Nana			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30													
Waist 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵	Hip Punch													
KAEDE.s	Nao.M	Nana	Nana													

- ※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週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1回に制限されます。