

pilatesK 秋田		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/09/15 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 Waist aika.T	10:30 ~ 11:30 Basic Ao.O	close	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Liina.s	close	close		
	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Liina.s	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Liina.s			12:30 ~ 13:30 Basic Ao.O				
	close	14:30 ~ 15:30 Basic Ao.O			14:30 ~ 15:30 Back&Arm Liina.s			14:00 ~ 15:00 Basic Ao.O	
		16:30 ~ 17:30 Pre Basic Liina.s			16:30 ~ 17:30 Basic Ao.O			15:30 ~ 16:30 Back&Arm Liina.s	
		close			close			close	close
	18:00 ~ 19:00 Waist aika.T	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning aika.T			close	close		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Liina.s	18:00 ~ 19:00 Basic Ao.O
	19:30 ~ 20:30 Basic Ao.O	19:30 ~ 20:30 Back&Arm aika.T						19:30 ~ 20:30 Basic Ao.O	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Liina.s
	21:00 ~ 22:00 Back&Arm aika.T	21:00 ~ 22:00 Basic Ao.O						21:00 ~ 22:00 Back&Arm Liina.s	21:00 ~ 22:00 Basic Ao.O
	close	close						close	close

pilatesK 秋田		【 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	Back&Arm		Basic	Waist	Pre Basic		Waist	
Ao.O	Liina.s		Ao.O	aika.T	Meiko.N		aika.T	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	
Back&Arm	Beauty Conditioning		Waist	Pre Basic	Back&Arm		Pre Basic	
Liina.s	aika.T		aika.T	Liina.s	Liina.s		Liina.s	
close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	close		close	close
	Pre Basic		Basic					
	Liina.s		Ao.O					
	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30					
	Waist		Back&Arm					
	aika.T		aika.T					
18:00 ~ 19:00	close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist				Basic	Hip&Leg	Waist	Back&Arm	
aika.T		Meiko.N		Ao.O	aika.T	aika.T		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic		Back&Arm		Waist	Basic	Hip&Leg		
Ao.O		Liina.s		Meiko.N	Meiko.N	Ao.O		
21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Beauty Conditioning			Hip&Leg	Basic	Beauty Conditioning	Basic		
aika.T			Meiko.N	Ao.O	aika.T	Ao.O		

・体験可能レッスン
・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週間前までにお申し込みしております。
・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 秋田		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2026/09/15 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									
Back&Arm			Hip&Leg	Back&Arm		Pre Basic	Hip&Leg									
Liina.s			Ao.O	aika.T		Liina.s	Ao.O									
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30								
Basic			Beauty Conditioning	Pre Basic		Waist	Beauty Conditioning									
Ao.O			aika.T	Liina.s		aika.T	aika.T									
14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30						
Hip&Leg									Basic							
Ao.O									Ao.O							
16:30 ~ 17:30									16:30 ~ 17:30							
Pre Basic	Waist															
Liina.s	aika.T															
close	close	close			close				close	close	close	close				
													18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
													Basic	Hip&Leg	Back&Arm	Basic
													Ao.O	Ao.O	Liina.s	Ao.O
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30									
			Back&Arm	Basic		Pre Basic	Back&Arm									
			Liina.s	Ao.O		Liina.s	aika.T									
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
			Pre Basic	Back&Arm		Hip&Leg	Beauty Conditioning									
			Liina.s	Liina.s		Ao.O	aika.T									

pilatesK 秋田		【 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		
		Basic	Waist		Beauty Conditioning	Waist		
		Ao.O	Meiko.N		aika.T	aika.T		
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
		Waist	Basic		Pre Basic	Back&Arm		
		aika.T	Ao.O		Liina.s	Liina.s		
		close	close		close	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
							Beauty Conditioning	Beauty Conditioning
							aika.T	aika.T
							16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
		Pre Basic	Pre Basic	Liina.s	close			
		Liina.s						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
		Pre Basic	Hip&Leg	Waist		Basic		
		Meiko.N	Ao.O	aika.T		Ao.O		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
		Beauty Conditioning	Pre Basic	Beauty Conditioning	Back&Arm			
		aika.T	Liina.s	aika.T	Liina.s			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Hip&Leg	Back&Arm	Basic	Hip&Leg			
Meiko.N	Liina.s	Ao.O	Ao.O					

※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週間前迄にお断りしております。
 ・レッスン開始時間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2回以上、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。