pilatesK　秋田

【　10/01　～　10/08　】　スケジュール

2026/10/16　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 12:30 ～ 13:30 Pre Basic Liina.s close	10:30 ～ 11:30 Basic Ao.O 12:30 ～ 13:30 Back＆Arm Liina.s 14:30 ～ 15:30 Basic Ao.O 16:30 ～ 17:30 Pre Basic Liina.s close	close	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm Liina.s 12:30 ～ 13:30 Basic Ao.O 14:30 ～ 15:30 Back＆Arm Liina.s 16:30 ～ 17:30 Basic Ao.O close	close 14:00 ～ 15:00 Basic Ao.O 15:30 ～ 16:30 Back＆Arm Liina.s close	close
18:00 ～ 19:00 Waist aika.T 19:30 ～ 20:30 Basic Ao.O 21:00 ～ 22:00 Back＆Arm aika.T	18:00 ～ 19:00 Basic Ao.O 19:30 ～ 20:30 Back＆Arm aika.T 21:00 ～ 22:00 Basic Ao.O	close	close	close	close	18:00 ～ 19:00 Pre Basic Liina.s 19:30 ～ 20:30 Basic Ao.O 21:00 ～ 22:00 Back＆Arm Liina.s	18:00 ～ 19:00 Basic Ao.O 19:30 ～ 20:30 Back＆Arm Liina.s 21:00 ～ 22:00 Basic Ao.O

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 Basic Ao.O 12:30 ～ 13:30 Back＆Arm Liina.s close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm Liina.s 12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning aika.T 14:30 ～ 15:30 Pre Basic Liina.s 16:30 ～ 17:30 Waist aika.T close	close	10:30 ～ 11:30 Basic Ao.O 12:30 ～ 13:30 Waist aika.T 14:30 ～ 15:30 Basic Ao.O 16:30 ～ 17:30 Back＆Arm aika.T close	10:30 ～ 11:30 Waist aika.T 12:30 ～ 13:30 Pre Basic Liina.s close	10:30 ～ 11:30 Pre Basic Meiko.N 12:30 ～ 13:30 Back＆Arm Liina.s close	close	10:30 ～ 11:30 Waist aika.T 12:30 ～ 13:30 Pre Basic Liina.s close
18:00 ～ 19:00 Waist aika.T 19:30 ～ 20:30 Basic Ao.O 21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning aika.T	close	close	close	18:00 ～ 19:00 Basic Meiko.N 19:30 ～ 20:30 Back＆Arm Liina.s 21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Meiko.N	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg Ao.O 19:30 ～ 20:30 Waist Meiko.N 21:00 ～ 22:00 Basic Ao.O	18:00 ～ 19:00 Waist aika.T 19:30 ～ 20:30 Basic Meiko.N 21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning aika.T	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm aika.T 19:30 ～ 20:30 Basic Ao.O 21:00 ～ 22:00 Basic Ao.O

🔰：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。

pilatesK　秋田

【　10/17　～　10/24　】　スケジュール

2026/10/16　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 Back & Arm Liina.s	close	close	10:30 ～ 11:30 Basic Ao.O	10:30 ～ 11:30 Back & Arm aika.T	close	10:30 ～ 11:30 Pre Basic Liina.s	10:30 ～ 11:30 Basic Ao.O
12:30 ～ 13:30 Basic Ao.O			12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning aika.T	12:30 ～ 13:30 Pre Basic Liina.s		12:30 ～ 13:30 Waist aika.T	12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning aika.T
14:30 ～ 15:30 Basic Ao.O			close	close		close	14:30 ～ 15:30 Basic Ao.O
16:30 ～ 17:30 Pre Basic Liina.s							16:30 ～ 17:30 Waist aika.T
close			18:00 ～ 19:00 Basic Ao.O	18:00 ～ 19:00 Basic Ao.O	18:00 ～ 19:00 Back & Arm Liina.s	18:00 ～ 19:00 Basic Ao.O	close
			19:30 ～ 20:30 Back & Arm Liina.s	19:30 ～ 20:30 Basic Ao.O	19:30 ～ 20:30 Pre Basic Liina.s	19:30 ～ 20:30 Back & Arm aika.T	
			21:00 ～ 22:00 Pre Basic Liina.s	21:00 ～ 22:00 Back & Arm Liina.s	21:00 ～ 22:00 Basic Ao.O	21:00 ～ 22:00 Basic Ao.O	

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 Basic Ao.O	10:30 ～ 11:30 Waist Meiko.N	close	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning aika.T	10:30 ～ 11:30 Waist aika.T
		12:30 ～ 13:30 Waist aika.T	12:30 ～ 13:30 Hip & Leg Meiko.N		12:30 ～ 13:30 Pre Basic Liina.s	12:30 ～ 13:30 Back & Arm Liina.s
		close	close		close	14:30 ～ 15:30 Beauty Conditioning aika.T
						16:30 ～ 17:30 Pre Basic Liina.s
		18:00 ～ 19:00 Pre Basic Meiko.N	18:00 ～ 19:00 Basic Ao.O	18:00 ～ 19:00 Waist aika.T	18:00 ～ 19:00 Basic Ao.O	close
		19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning aika.T	19:30 ～ 20:30 Pre Basic Liina.s	19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning aika.T	19:30 ～ 20:30 Back & Arm Liina.s	
		21:00 ～ 22:00 Hip & Leg Meiko.N	21:00 ～ 22:00 Basic Ao.O	21:00 ～ 22:00 Basic Ao.O	21:00 ～ 22:00 Basic Ao.O	

🔰：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。