pilatesK　藤店

【　10/01　～　10/08　】　スケジュール

2026/10/09　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 Back＆Arm 🔰 Ai.I	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Aino.H	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 kotomi.s	close	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Shiori.S	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Shiori.S	close
	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Ai.I	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 kotomi.s	12:30 ～ 13:30 Shape up waist Shiori.S		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 kotomi.s	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Shiori.S	
	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 kotomi.s	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Shiori.S	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 kotomi.s		13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Shiori.S	close	
	close	15:00 ～ 16:00 Pilates Cardio Aino.H	16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 Shiori.S		close		
		close	close				
		17:30 ～ 18:30 Release&Strength aina.K					
18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Himeno.s	18:00 ～ 19:00 Advance aina.K	close	close		18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 kotomi.s	18:00 ～ 19:00 Release&Strength aina.K	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 kotomi.s
19:30 ～ 20:30 jump to burn aina.K	19:30 ～ 20:30 Pilates Barre Himeno.s				19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 aina.K	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 kotomi.s	19:30 ～ 20:30 Shape up waist Shiori.S
21:00 ～ 22:00 Pre Basic 🔰 Himeno.s	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 aina.K				21:00 ～ 22:00 Advance aina.K	21:00 ～ 22:00 jump to burn aina.K	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 kotomi.s

pilatesK　藤店

【　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 Pilates Barre Aino.H	10:30 ～ 11:30 Advance aina.K	10:30 ～ 11:30 Release&Strength aina.K	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 kotomi.s	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Himeno.s	close	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Himeno.s
12:00 ～ 13:00 Release&Strength aina.K	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Himeno.s	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Shiori.S		12:00 ～ 13:00 Pilates Barre Himeno.s	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Himeno.s		12:00 ～ 13:00 jump to burn aina.K
13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio Aino.H	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Shiori.S	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 aina.K		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 kotomi.s	close		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Himeno.s
close	15:00 ～ 16:00 Beauty Conditioning 🔰 aina.K	16:30 ～ 17:30 Shape up waist Shiori.S		close			close
	close	close					
	17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Shiori.S						
18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Himeno.s	close	close		18:00 ～ 19:00 jump to burn aina.K	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Aino.H	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 kotomi.s	18:00 ～ 19:00 Shape up waist Shiori.S
19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 kotomi.s				19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Himeno.s	19:30 ～ 20:30 Advance aina.K	19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio Aino.H	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 kotomi.s
21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Himeno.s				21:00 ～ 22:00 Release&Strength aina.K	21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio Aino.H	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 kotomi.s	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Shiori.S

🔰：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　蕨店　【　10/17　～　10/24　】　スケジュール　2026/10/09　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 Beauty Conditioning 🔰 Himeno.s	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Shiori.S	close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Shiori.S	10:30 ～ 11:30 Release&Strength aina.K	close	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Aino.H	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre aina.K
12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Shiori.S	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 kotomi.s		12:00 ～ 13:00 Advance aina.K	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Shiori.S		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Himeno.s	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Himeno.s
13:30 ～ 14:30 Pilates Barre Himeno.s	14:30 ～ 15:30 Waist 🔰 Shiori.S		13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Shiori.S	close		13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 Aino.H	13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning 🔰 aina.K
15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 Shiori.S	16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 kotomi.s		close			close	15:00 ～ 16:00 Back＆Arm 🔰 Himeno.s
close	close						close
17:30 ～ 18:30 Pre Basic 🔰 Himeno.s							17:30 ～ 18:30 Advance aina.K
close			18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 aina.K	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Shiori.S	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Rio.S	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Shiori.S	close
			19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Himeno.s	19:30 ～ 20:30 Pilates Barre Himeno.s	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Shiori.S	19:30 ～ 20:30 Release&Strength aina.K	
			21:00 ～ 22:00 Pilates Barre Himeno.s	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Himeno.s	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Rio.S	21:00 ～ 22:00 Shape up waist Shiori.S	

pilatesK　蕨店　【　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 Basic 🔰 kotomi.s		10:30 ～ 11:30 jump to burn aina.K	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 kotomi.s		10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Himeno.s	10:30 ～ 11:30 jump to burn aina.K
12:30 ～ 13:30 jump to burn aina.K		12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 Aino.H	12:30 ～ 13:30 Shape up waist Shiori.S		12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio Aino.H	12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 Himeno.s
14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 kotomi.s		13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning 🔰 aina.K			13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Himeno.s	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 mizuho.S
16:30 ～ 17:30 Release&Strength aina.K			close	close		15:00 ～ 16:00 Release&Strength aina.K
close	close	close			close	close
						17:30 ～ 18:30 Pilates Barre Himeno.s
		18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Shiori.S	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Himeno.s	18:00 ～ 19:00 Shape up waist Shiori.S	18:00 ～ 19:00 jump to burn aina.K	close
		19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Himeno.s	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Shiori.S	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 halu.a	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Aino.H	
		21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Himeno.s	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 Himeno.s	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Shiori.S	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 aina.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。