

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

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

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