

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