

pilatesK 蔵店		【 10/01 ~ 10/08 】			スケジュール			2026/10/27 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			
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	Himeno.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					
		close						
		17:30 ~ 18:30						
		Waist 🌿						
Shiori.S								
18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pre Basic 🌿			close		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週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						2026/10/27 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	close	close					
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30					
Pre Basic 🌱								Advance					
Himeno.s								aina.K					
close		close		close	close			close	close				
										18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
										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	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	Momoka.Y		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
			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	Aino.H								
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	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。