

pilatesK

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/14

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 🌱 Ryoka.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 moeno.T	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Ryoka.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 Ayane.S	close		
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 Ayane.S	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Ryoka.I			12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning 🌱 moeno.T	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 Ryoka.I			
	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Ryoka.I	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Ayane.S			13:30 ~ 14:30 Waist 🌱 Ryoka.I	close			
	close	15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning 🌱 moeno.T			close				
		close							
		17:30 ~ 18:30 Release&Strength Ayane.S							
		close							
	17:00 ~ 18:00 Basic 🌱 Ayane.S	17:00 ~ 18:00 Back & Arm 🌱 moeno.T			close	17:00 ~ 18:00 Hip & Leg 🌱 Ayane.S		17:00 ~ 18:00 Basic 🌱 moeno.T	17:00 ~ 18:00 Release&Strength Ayane.S
	18:30 ~ 19:30 Waist 🌱 Ryoka.I	18:30 ~ 19:30 Release&Strength Ayane.S				18:30 ~ 19:30 Back & Arm 🌱 moeno.T		18:30 ~ 19:30 Waist 🌱 Ryoka.I	18:30 ~ 19:30 Back & Arm 🌱 moeno.T
	20:00 ~ 21:00 Release&Strength Ayane.S	20:00 ~ 21:00 Basic 🌱 moeno.T				20:00 ~ 21:00 Release&Strength Ayane.S		20:00 ~ 21:00 Back & Arm 🌱 moeno.T	20:00 ~ 21:00 Basic 🌱 Ayane.S
	close								

pilatesK

【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️
moeno.T	Ryoka.I		moeno.T	Ryoka.I	moeno.T		Ayane.S
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Release&Strength	Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Release&Strength		Beauty Conditioning 🏋️
Ayane.S	Ayane.S		Ryoka.I	未確定	Ayane.S		moeno.T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Beauty Conditioning 🏋️	Waist 🏋️		Beauty Conditioning 🏋️	Basic 🏋️			13:30 ~ 14:30
moeno.T	Ryoka.I		moeno.T	未確定			Ayane.S
close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close			close
	Release&Strength		Waist 🏋️				
	Ayane.S		Ryoka.I				
	close	close					
17:30 ~ 18:30	Waist 🏋️	17:30 ~ 18:30	Basic 🏋️				
Ryoka.I	Ryoka.I	moeno.T	moeno.T				
17:00 ~ 18:00	close	close	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	
Basic 🏋️			Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️	
Ryoka.I			moeno.T	Ryoka.I	Ayane.S	Ryoka.I	
18:30 ~ 19:30			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	
Hip & Leg 🏋️			Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️	Back & Arm 🏋️	
Ayane.S			Ryoka.I	Ayane.S	moeno.T	moeno.T	
20:00 ~ 21:00	close	close	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	
Waist 🏋️			Beauty Conditioning 🏋️	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	
Ryoka.I			moeno.T	Ryoka.I	moeno.T	Ryoka.I	

🌱：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時間前を切った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		【 10/17 ~ 10/24 】				スケジュール		2026/09/14	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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Waist 🏋️🦴			Basic 🏋️🦴	Hip & Leg 🏋️🦴		Hip & Leg 🏋️🦴	Release&Strength			
Ryoka.I			moeno.T	Ayane.S		Ayane.S	Ayane.S			
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Basic 🏋️🦴			Hip & Leg 🏋️🦴	Basic 🏋️🦴		Basic 🏋️🦴	Waist 🏋️🦴			
Ayane.S			Ayane.S	Ryoka.I		moeno.T	Ryoka.I			
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Back & Arm 🏋️🦴			Beauty Conditioning 🏋️🦴			Release&Strength	Hip & Leg 🏋️🦴			
moeno.T			moeno.T			Ayane.S	Ayane.S			
15:00 ~ 16:00			close			close	close	close	15:00 ~ 16:00	
Hip & Leg 🏋️🦴									Basic 🏋️🦴	
Ayane.S									Ryoka.I	
close									close	
17:30 ~ 18:30									17:30 ~ 18:30	
Basic 🏋️🦴									Hip & Leg 🏋️🦴	
moeno.T									Ayane.S	
close			close	close	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	close	
					Basic 🏋️🦴	Back & Arm 🏋️🦴	Waist 🏋️🦴	Basic 🏋️🦴		
					moeno.T	moeno.T	Ryoka.I	Ryoka.I		
					18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30		
					Release&Strength	Waist 🏋️🦴	Back & Arm 🏋️🦴	Beauty Conditioning 🏋️🦴		
					Ayane.S	Ryoka.I	moeno.T	moeno.T		
					20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00		
					Back & Arm 🏋️🦴	Beauty Conditioning 🏋️🦴	Basic 🏋️🦴	Waist 🏋️🦴		
					moeno.T	moeno.T	Ryoka.I	Ryoka.I		

pilatesK		【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Waist 🌿	Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	
		Ryoka.I	moeno.T		Ryoka.I	Ayane.S	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
		Basic 🌿	Release&Strength		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	
		moeno.T	Ayane.S		Ayane.S	Ryoka.I	
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Back & Arm 🌿			Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿	
		moeno.T			Ryoka.I	moeno.T	
		close			close	15:00 ~ 16:00	
						Waist 🌿	
						Ryoka.I	
						close	
		17:30 ~ 18:30			Basic 🌿		
		moeno.T					
		17:00 ~ 18:00			17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00
		Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿	Back&Arm 🌿		
		Ayane.S	Ryoka.I	Ryoka.I	moeno.T		
		18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30		
		Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿	Release&Strength		
		Ryoka.I	moeno.T	Ayane.S	Ayane.S		
		20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00		
		Release&Strength	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿		
		Ayane.S	Ryoka.I	moeno.T	moeno.T		

 : 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。