

pilatesK

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/17

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	Pre Basic 🌱	Release&Strength	Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Style up Pilates	Body Balance	
	Rise,H	Natsume	Rise,H	Natsume	Natsume	megumi,Y	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Style up Pilates	Pilates Cardio	Waist 🌱	
	megumi,Y	Nanako,K	Minami,M	Natsume	Rise,H	megumi,Y	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Back & Spine	Shape up waist	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Pilates Workout	
	megumi,Y	Rise,H	Nanako,K	megumi,Y	Natsume	Rise,H	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close
		Back & Arm 🌱	Basic 🌱				
		Minami,M	Nanako,K				
		16:30 ~ 17:30					
		Style up Pilates					
		Natsume					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Back & Arm 🌱	Shape up waist	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
megumi,Y	Rise,H		jump to burn	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		Rise,H	Minami,M	Minami,M	Natsume	
Basic 🌱	Pilates Cardio		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Natsume	Nanako,K		Body Balance	Release&Strength	Style up Pilates	Waist 🌱	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		megumi,Y	Rise,H	Natsume	megumi,Y	
Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
megumi,Y	Minami,M		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Back & Spine	
			Rise,H	Minami,M	Nanako,K	megumi,Y	

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Basic👉	Hip&Leg👉	Pilates Cardio	Beauty Conditioning👉	Waist👉	Back&Spine		Hip&Leg👉
Nanako,K	Minami,M	Nanako,K	Nanako,K	megumi,Y	Rise,H		Minami,M
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Release&Strength	jump to burn	Waist👉	Back&Spine	Hip&Leg👉	Pre Basic👉		Body Balance
Natsume	Nanako,K	megumi,Y	megumi,Y	Minami,M	Natsume		megumi,Y
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Hip&Leg👉	Back&Spine	Basic👉	Waist👉	jump to burn	Shape up waist		Basic👉
Minami,M	Rise,H	Nanako,K	Nanako,K	Rise,H	Rise,H		Nanako,K
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close		close
	Waist👉	Body Balance	Pilates Workout				
	Minami,M	megumi,Y	Rise,H				
	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30				
	Basic👉		Hip&Leg👉				
	Nanako,K		Minami,M				
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
Shape up waist	Release&Strength						
Rise,H	Rise,H						
18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Beauty Conditioning👉				Body Balance	Basic👉	Back&Spine	Back&Arm👉
Nanako,K				Natsume	Natsume	megumi,Y	Minami,M
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back&Arm👉				Back&Spine	Hip&Leg👉	Pre Basic👉	Style up Pilates
Minami,M				megumi,Y	Minami,M	Natsume	Natsume
21:00 ~ 22:00	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Workout				Shape up waist	Waist👉	Release&Strength	jump to burn
Rise,H				Natsume	Nanako,K	Natsume	Nanako,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時間前迄にお願ひしております。

・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		【 10/17 ~ 10/24 】					スケジュール		2026/09/17	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		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30				10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30									
Pilates Cardio		Style up Pilates		Back & Arm 🇯🇵		jump to burn		Basic 🇯🇵				Release&Strength		Back & Arm 🇯🇵									
Nanako,K		Natsume		megumi,Y		Rise,H		Nanako,K				Natsume		Minami,M									
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00									
Waist 🇯🇵		Hip&Leg 🇯🇵		Style up Pilates		Beauty Conditioning 🇯🇵		Back & Spine				Basic 🇯🇵		jump to burn									
Minami,M		Minami,M		Natsume		Nanako,K		megumi,Y				Nanako,K		Nanako,K									
13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30									
Back & Spine		Release&Strength		Hip & Leg 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵		Waist 🇯🇵				Shape up waist		Hip & Leg 🇯🇵									
megumi,Y		Natsume		Natsume		Minami,M		Minami,M				Natsume		Minami,M									
15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close		close		close		close		close		15:00 ~ 16:00									
Hip & Leg 🇯🇵		Waist 🇯🇵												Basic 🇯🇵									
Minami,M		Nanako,K												Nanako,K									
16:30 ~ 17:30		close												16:30 ~ 17:30									
Body Balance														Pilates Workout									
megumi,Y														Rise,H									
18:00 ~ 19:00														18:00 ~ 19:00									
Basic 🇯🇵														Back & Spine									
Nanako,K		close												18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		Rise,H	
close														Pilates Cardio		Hip & Leg 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵		Pilates Workout		Body Balance	
				Rise,H		Minami,M		Rise,H		Rise,H		megumi,Y											
				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30											
				Beauty Conditioning 🇯🇵		Waist 🇯🇵		Release&Strength		Waist 🇯🇵		jump to burn											
				megumi,Y		megumi,Y		Rise,H		megumi,Y		Nanako,K											
				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00											
		Back & Spine		Body Balance		Style up Pilates		Hip & Leg 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵													
		Rise,H		megumi,Y		Natsume		Minami,M		Minami,M													

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	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic👉		Pilates Cardio	Beauty Conditioning👈		Style up Pilates	Back & Spine	
Nanako,K		Rise,H	Nanako,K		Natsume	Rise,H	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Body Balance		Release&Strength	Waist👈		Back & Arm👈👉	Hip & Leg👈👉	
Natsume		Rise,H	Nanako,K		megumi,Y	Minami,M	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm👈👉		Basic👈👉	Pilates Workout		Beauty Conditioning👈👉	Release&Strength	
Natsume		Nanako,K	Rise,H		megumi,Y	Natsume	
16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close
jump to burn	Back & Arm👈👉						
Nanako,K	Minami,M						
close	16:30 ~ 17:30						
	Pre Basic👈👉						
	Rise,H						
	18:00 ~ 19:00						
	Shape up waist						
	Natsume						
	close			18:00 ~ 19:00			
Beauty Conditioning👈👉		Back & Arm👈👉	Style up Pilates	Shape up waist			
megumi,Y		megumi,Y	Natsume	Natsume			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Spine		Body Balance	Hip & Leg👈👉	Pilates Workout			
megumi,Y		megumi,Y	Natsume	Rise,H			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist👈👉	Basic👈👉	Back & Spine	Pre Basic👈👉				
Minami,M	Rise,H	megumi,Y	Rise,H				

 : 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。