pilatesK　青森ガーラタウン　【 10/01 ～ 10/08 】 スケジュール

2026/09/12 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 Momoko.n 12：30 ～ 13：30 Beauty Conditioning hiyon close	10：30 ～ 11：30 Hip＆Leg hiyon 12：30 ～ 13：30 Back＆Arm LINH.N 14：30 ～ 15：30 Beauty Conditioning hiyon 16：30 ～ 17：30 Basic LINH.N close	close	close	10：30 ～ 11：30 Basic Momoko.n 12：00 ～ 13：00 Back＆Arm LINH.N 13：30 ～ 14：30 Hip＆Leg hiyon 15：00 ～ 16：00 Basic LINH.N close 17：30 ～ 18：30 Beauty Conditioning hiyon close	close 14：00 ～ 15：00 Beauty Conditioning hiyon 15：30 ～ 16：30 Back＆Arm Momoko.n close	close
17：30 ～ 18：30 Pre Basic Kanako.F	17：30 ～ 18：30 Waist Kaho.Y	close			close	17：30 ～ 18：30 Basic LINH.N	17：30 ～ 18：30 Back＆Arm Momoko.n
19：00 ～ 20：00 Hip＆Leg hiyon	19：00 ～ 20：00 Basic LINH.N					19：00 ～ 20：00 Back＆Arm Momoko.n	19：00 ～ 20：00 Basic LINH.N
20：30 ～ 21：30 Waist Kanako.F	20：30 ～ 21：30 Beauty Conditioning Kaho.Y					20：30 ～ 21：30 Basic LINH.N	20：30 ～ 21：30 Back＆Arm Momoko.n

pilatesK　青森ガーラタウン　【 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 Hip＆Leg hiyon 12：30 ～ 13：30 Waist Kaho.Y	10：30 ～ 11：30 Beauty Conditioning hiyon 12：30 ～ 13：30 Basic LINH.N	close	10：30 ～ 11：30 Basic LINH.N 12：30 ～ 13：30 Beauty Conditioning Kaho.Y	10：30 ～ 11：30 Back＆Arm hiyon 12：30 ～ 13：30 Basic LINH.N	10：30 ～ 11：30 Hip＆Leg hiyon 12：30 ～ 13：30 Waist Kaho.Y	close	10：30 ～ 11：30 Waist RENA.H 12：30 ～ 13：30 Basic hiyon
close	14：30 ～ 15：30 Hip＆Leg hiyon 16：30 ～ 17：30 Basic LINH.N		14：30 ～ 15：30 Back＆Arm LINH.N 16：30 ～ 17：30 Waist Kaho.Y	close	close		close
17：30 ～ 18：30 Basic Momoko.n	close		close	17：30 ～ 18：30 Beauty Conditioning Momoko.n	17：30 ～ 18：30 Back＆Arm Momoko.n	17：30 ～ 18：30 Waist Kanako.F	17：30 ～ 18：30 Back＆Arm Momoko.n
19：00 ～ 20：00 Beauty Conditioning Kaho.Y				19：00 ～ 20：00 Basic LINH.N	19：00 ～ 20：00 Waist Kaho.Y	19：00 ～ 20：00 Beauty Conditioning hiyon	19：00 ～ 20：00 Hip＆Leg hiyon
20：30 ～ 21：30 Back＆Arm Momoko.n				20：30 ～ 21：30 Back＆Arm Momoko.n	20：30 ～ 21：30 Basic Momoko.n	20：30 ～ 21：30 Pre Basic Kanako.F	20：30 ～ 21：30 Basic Momoko.n

🔰：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時間前を切っ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　青森ガーラタウン　【 10/17 ～ 10/24 】 スケジュール

2026/09/12 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 Pre Basic Kanako.F 12：30 ～ 13：30 Hip＆Leg hiyon 14：30 ～ 15：30 Waist Kanako.F 16：30 ～ 17：30 Beauty Conditioning hiyon	close	close	10：30 ～ 11：30 Waist Kaho.Y 12：30 ～ 13：30 Beauty Conditioning Momoko.n close	10：30 ～ 11：30 Basic LINH.N 12：30 ～ 13：30 Back＆Arm Kaho.Y close	close	10：30 ～ 11：30 Pre Basic Kanako.F 12：30 ～ 13：30 Back＆Arm LINH.N close	10：30 ～ 11：30 Back＆Arm LINH.N 12：30 ～ 13：30 Beauty Conditioning hiyon 14：30 ～ 15：30 Basic LINH.N 16：30 ～ 17：30 Hip＆Leg hiyon

close	close	close	17：30 ～ 18：30 Basic 🔰 LINH.N 19：00 ～ 20：00 Back＆Arm 🔰 Momoko.n 20：30 ～ 21：30 Basic 🔰 LINH.N	17：30 ～ 18：30 Beauty Conditioning 🔰 Momoko.n 19：00 ～ 20：00 Hip＆Leg 🔰 hiyon 20：30 ～ 21：30 Back＆Arm 🔰 Momoko.n	17：30 ～ 18：30 Basic 🔰 Momoko.n 19：00 ～ 20：00 Waist 🔰 Kaho.Y 20：30 ～ 21：30 Beauty Conditioning 🔰 Momoko.n	17：30 ～ 18：30 Hip＆Leg 🔰 hiyon 19：00 ～ 20：00 Basic 🔰 LINH.N 20：30 ～ 21：30 Hip＆Leg 🔰 hiyon	close

pilatesK　青森ガーラタウン　【　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 Back＆Arm 🔰 hiyon 12：30 ～ 13：30 Waist 🔰 Kaho.Y close 17：30 ～ 18：30 Back＆Arm 🔰 Momoko.n 19：00 ～ 20：00 Hip＆Leg 🔰 hiyon 20：30 ～ 21：30 Basic 🔰 Momoko.n	10：30 ～ 11：30 Hip＆Leg 🔰 hiyon 12：30 ～ 13：30 Basic 🔰 LINH.N close 17：30 ～ 18：30 Waist 🔰 Kaho.Y 19：00 ～ 20：00 Basic 🔰 LINH.N 20：30 ～ 21：30 Beauty Conditioning 🔰 Kaho.Y	close 17：30 ～ 18：30 Beauty Conditioning 🔰 Momoko.n 19：00 ～ 20：00 Back＆Arm 🔰 LINH.N 20：30 ～ 21：30 Basic 🔰 Momoko.n	10：30 ～ 11：30 Back＆Arm 🔰 hiyon 12：30 ～ 13：30 Basic 🔰 Momoko.n close 17：30 ～ 18：30 Basic 🔰 LINH.N 19：00 ～ 20：00 Beauty Conditioning 🔰 Momoko.n 20：30 ～ 21：30 Back＆Arm 🔰 LINH.N	10：30 ～ 11：30 Waist 🔰 Kaho.Y 12：30 ～ 13：30 Basic 🔰 LINH.N 14：30 ～ 15：30 Beauty Conditioning 🔰 hiyon 16：30 ～ 17：30 Basic 🔰 LINH.N close

🔰：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時間前を切っ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。