

pilatesK 四街道		【 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 Waist Reiko.R	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg mai.h	close	close	10:30 ~ 11:30 Waist Reiko.R	14:00 ~ 15:00 Basic Natsuki.K	close			
	12:30 ~ 13:30 Pre Basic mai.h	12:30 ~ 13:30 Waist Reiko.R			12:30 ~ 13:30 Pre Basic asuka	15:30 ~ 16:30 Waist asuka				
	close	14:30 ~ 15:30 Basic mai.h			14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Reiko.R	close				
		16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning asuka			16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning asuka					
		close			close					
	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg sachi.s	close			close	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Reiko.R				
	19:30 ~ 20:30 Waist Reiko.R					19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning asuka				
	21:00 ~ 22:00 Basic sachi.s					21:00 ~ 22:00 Waist Reiko.R				
	18:00 ~ 19:00 Basic sachi.s					18:00 ~ 19:00 Pre Basic mai.h	close			
	19:30 ~ 20:30 Back&Arm mai.h					19:30 ~ 20:30 Back&Arm Rina.I				
	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg sachi.s					21:00 ~ 22:00 Hip&Leg mai.h				

pilatesK 四街道		【 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	
Beauty Conditioning	Basic		Hip&Leg	Basic	Hip&Leg		Hip&Leg	
asuka	sachi.s		sachi.s	Natsuki.K	mai.h		sachi.s	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	
Hip&Leg	Beauty Conditioning		Pre Basic	Hip&Leg	Basic		Waist	
sachi.s	asuka		mai.h	sachi.s	Natsuki.K		asuka	
close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	close		close	close
	Pre Basic		Basic					
	mai.h		sachi.s					
	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30					
	Hip&Leg		Back&Arm					
	sachi.s		mai.h					
18:00 ~ 19:00	close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pre Basic				Basic	Pre Basic	Waist	Back&Arm	
mai.h		未確定		mai.h	asuka	mai.h		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic		Hip&Leg		Back&Arm	Pre Basic	Beauty Conditioning		
sachi.s		sachi.s		mai.h	mai.h	asuka		
21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back&Arm			Back&Arm	Basic	Beauty Conditioning	Pre Basic		
mai.h			未確定	aine.o	asuka	asuka		

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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 時間前まで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 四街道		【 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Waist			Back&Arm	Basic		Beauty Conditioning	Pre Basic				
Rina.i			mai.h	sachi.s		asuka	mai.h				
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
Pre Basic			Waist	Hip&Leg		Basic	Hip&Leg				
mai.h			Reiko.R	sachi.s		sachi.s	sachi.s				
14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	close	14:30 ~ 15:30		
Hip&Leg									Back&Arm		
Natsuki.K									mai.h		
16:30 ~ 17:30									16:30 ~ 17:30		
Back&Arm	Basic										
Rina.i	sachi.s										
close	close	close			18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
					Hip&Leg				Basic	Hip&Leg	Basic
					sachi.s				Reiko.R	sachi.s	mai.h
					19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Waist	Pre Basic	Beauty Conditioning	Hip&Leg					
			Reiko.R	mai.h	asuka	sachi.s					
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
			Basic	Waist	Pre Basic	Back&Arm					
			sachi.s	Reiko.R	asuka	mai.h					

pilatesK 四街道		【 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								
		Pre Basic	Back&Arm		Waist	Basic								
		mai.h	未確定		asuka	sachi.s								
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30								
		Back&Arm	Pre Basic		Basic	Beauty Conditioning								
		未確定	mai.h		sachi.s	asuka								
		close	close		close	close	close	14:30 ~ 15:30						
								Back&Arm						
								mai.h						
								16:30 ~ 17:30						
								Waist						
								asuka						
								close	close	close	close	close	close	close
								18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
								Hip&Leg	Basic	Back&Arm	Pre Basic			
sachi.s	sachi.s	未確定	mai.h											
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30											
Back&Arm	Hip&Leg	Pre Basic	Back&Arm											
未確定	sachi.s	mai.h	未確定											
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00											
Basic	Back&Arm	Hip&Leg	Basic											
sachi.s	mai.h	mai.h	mai.h											

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願しております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは可能となります。
 ※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。