

pilatesK		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/13 更新		
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08			
日	月	火	水	木	金	土	日			
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
		Body Balance	Back & Arm		Body Balance	Pre Basic				
		Kasumi.S	HIBIKI		Kasumi.S	ayumi.o				
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
		Back & Arm	Basic		Waist	Basic				
		HIBIKI	Mizuki.K		HIBIKI	Mizuki.K				
		14:30 ~ 15:30	close		close	14:30 ~ 15:30				
		Basic				Body Balance				
		Mizuki.K				Kasumi.S				
		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30				
		Hip & Leg				Waist				
		Mizuki.K				Mizuki.K				
		close				close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
								Hip & Leg	Back & Arm	Beauty Conditioning
								ayumi.o	HIBIKI	ayumi.o
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00						
Pre Basic	Hip & Leg		Basic							
Kasumi.S	ayumi.o		Mizuki.K							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Beauty Conditioning	Basic		Hip & Leg							
ayumi.o	Mizuki.K	ayumi.o								

pilatesK		【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール						
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	
	Pre Basic 🏊	Basic 🏊		Back & Arm 🏊	Body Balance			
	Kasumi.S	Mizuki.K		HIBIKI	Kasumi.S			
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
	Beauty Conditioning 🏊	Waist 🏊		Basic 🏊	Back & Arm 🏊			
	ayumi.o	Mizuki.K		Mizuki.K	HIBIKI			
	close	close		close	14:30 ~ 15:30			
					Basic 🏊			
					Mizuki.K			
					16:30 ~ 17:30			
					Pre Basic 🏊			
	close	close		close	ayumi.o			
					close			
								16:30 ~ 17:30
								Basic 🏊
								Beauty Conditioning 🏊
								Waist 🏊
								Body Balance
ayumi.o								
ayumi.o								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊	Waist 🏊					
Mizuki.K	HIBIKI	ayumi.o	HIBIKI					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊	Body Balance	Basic 🏊					
HIBIKI	Kasumi.S	Kasumi.S	ayumi.o					

：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。

2026/10/13 更新

pilatesK		【 11/25 ~ 11/30 】				スケジュール					
11/25		11/26		11/27		11/28		11/29		11/30	
水		木		金		土		日		月	
10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		close	
Pre Basic 🍌				Waist 🍌		Pre Basic 🍌					
Kasumi.S				ayumi.o		HIBIKI					
12:30 ~ 13:30				12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30					
Hip & Leg 🍌				Pre Basic 🍌		Beauty Conditioning 🍌					
Mizuki.K				HIBIKI		ayumi.o					
close		close		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30					
				Back & Arm 🍌		Back & Arm 🍌					
				HIBIKI		HIBIKI					
				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30					
				Basic 🍌		Basic 🍌					
				Mizuki.K		Mizuki.K					
16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		close		close			
Waist 🍌		Hip & Leg 🍌		Basic 🍌							
HIBIKI		ayumi.o		Mizuki.K							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00							
Basic 🍌		Basic 🍌		Beauty Conditioning 🍌							
ayumi.o		Mizuki.K		ayumi.o							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close		close			
Body Balance		Pre Basic 🍌		Waist 🍌							
Kasumi.S		ayumi.o		Mizuki.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回以上より、翌月の予約可能回数1回に制限されます。