

pilatesK ラスバ御嵩		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/17 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	10:30 ~ 11:30	
		Waist 🌿	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	
		Miu.H	Rina.K		Runa.M	Sayumi.w	Miu.H	
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Basic 🌿	Pre Basic 🌿		Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿	
		Ayaka	Sayumi.w		Miu.H	Miu.H	Sayumi.w	
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
		Back & Arm 🌿			Beauty Conditioning 🌿	Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	
		Miu.H			Runa.M	Sayumi.w	Miu.H	
		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		Pre Basic 🌿		Waist 🌿		Basic 🌿		
		Sayumi.w		Miu.H		Sayumi.w		
		close		close		close		
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	Hip & Leg 🌿			
		Basic 🌿	Runa.M					
		Ayaka	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
		close	Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿			
			Haruna	Runa.M	Sayumi.w			
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
			Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿			
			Rina.K	Miu.H	Miu.H			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Pre Basic 🌿						
Haruna	Runa.M	Sayumi.w						

pilatesK ラスバ御嵩		【 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	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close	
Beauty Conditioning 🍌		Back & Arm 🍌		Pre Basic 🍌				Waist 🍌		Pre Basic 🍌		Beauty Conditioning 🍌			
Runa.M		Rina.K		Sayumi.w				Miu.H		Sayumi.w		Runa.M			
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30			
Back & Arm 🍌		Basic 🍌		Hip & Leg 🍌				Basic 🍌		Waist 🍌		Basic 🍌			
Rina.K		Sayumi.w		Runa.M				Rina.K		Rina.K		Rina.K			
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30			
Basic 🍌		Waist 🍌						Back & Arm 🍌		Beauty Conditioning 🍌		Hip & Leg 🍌			
Rina.K		Rina.K						Miu.H		Runa.M		Runa.M			
close		close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30			
						Hip & Leg 🍌				Back & Arm 🍌					
						Runa.M				Rina.K					
						close				close					
						17:30 ~ 18:30									
Basic 🍌		Rina.K													
16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		close		close	
Basic 🍌		Beauty Conditioning 🍌		Back & Arm 🍌		Waist 🍌		Basic 🍌							
Anzu		Runa.M		Miu.H		Miu.H		Sayumi.w							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00							
Hip & Leg 🍌		Pre Basic 🍌		Basic 🍌		Beauty Conditioning 🍌		Waist 🍌							
Runa.M		Sayumi.w		Rina.K		Runa.M		Rina.K							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Basic 🍌		Hip & Leg 🍌		Waist 🍌		Back & Arm 🍌		Pre Basic 🍌							
Anzu		Runa.M		Miu.H		Miu.H		Sayumi.w							

 : 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 ラスバ御嵩

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2026/10/17 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist 🍃	Hip & Leg 🍃		Basic 🍃	Waist 🍃	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃	
Miu.H	Runa.M		Sayumi.w	Miu.H	Rina.K	Hana	Miu.H	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Pre Basic 🍃	Back & Arm 🍃		Waist 🍃	Hip & Leg 🍃	Beauty Conditioning 🍃	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	
Sayumi.w	Miu.H		Rina.K	Runa.M	Runa.M	Rina.K	Runa.M	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🍃			Pre Basic 🍃	Basic 🍃	Waist 🍃	Back & Arm 🍃	Waist 🍃	
Miu.H			Sayumi.w	Rina.K	Rina.K	Miu.H	Miu.H	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close
					Beauty Conditioning 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	
					Runa.M	Runa.M	Rina.K	
					close	close	close	
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Back & Arm 🍃			Hip & Leg 🍃					
Miu.H			Hana					
16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	close	16:30 ~ 17:30
Back & Arm 🍃			Pre Basic 🍃	Basic 🍃	Waist 🍃			Pre Basic 🍃
YURIE.H			Sayumi.w	Rina.K	Miu.H			Sayumi.w
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Basic 🍃	Waist 🍃	Back & Arm 🍃	Basic 🍃	Beauty Conditioning 🍃				
Sayumi.w	Miu.H	Miu.H	Rina.K	Runa.M				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Beauty Conditioning 🍃	Basic 🍃	Waist 🍃	Back & Arm 🍃	Basic 🍃				
YURIE.H	Sayumi.w	Rina.K	Miu.H	Sayumi.w				

pilatesK ラスバ御嵩

【 11/25 ~ 】 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	10:30 ~ 11:30	close
Basic 🍃		Waist 🍃	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	
Rina.K		Miu.H	Rina.K	Runa.M	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pre Basic 🍃		Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Pre Basic 🍃	
Sayumi.w		Sayumi.w	Miu.H	Sayumi.w	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
		Back & Arm 🍃	Basic 🍃	Beauty Conditioning 🍃	
		Miu.H	Rina.K	Runa.M	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
	Waist 🍃		Basic 🍃		
	Miu.H		Sayumi.w		
	close		close		
	17:30 ~ 18:30				
	Pre Basic 🍃				
	Sayumi.w				
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
Beauty Conditioning 🍃	Back & Arm 🍃	Basic 🍃	close		
Runa.M	Rina.K	Rina.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Back & Arm 🍃	Hip & Leg 🍃	Pre Basic 🍃			
Miu.H	Runa.M	Sayumi.w			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg 🍃	Beauty Conditioning 🍃	Waist 🍃			
Runa.M	Runa.M	Rina.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。