

pilatesK ラスパ御嵩		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2026/10/14 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	close			
		Basic	Hip&Leg	close			
		Ayaka	Runa.M	close			
		close	close	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	close				
Basic	Hip&Leg	Pre Basic					
Haruna	Runa.M	Sayumi.w					

pilatesK ラスパ御嵩		【 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		close		15:00 ~ 16:00				16:30 ~ 17:30	
												Hip&Leg				Back&Arm	
												Runa.M				Rina.K	
						close						close					
						17:30 ~ 18:30											
						Basic											
16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		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		19:30 ~ 20:30		close					
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 週間前までにお申し込みしております。
 ・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 ラスパ御嵩		【 11/17 ~ 11/24 】		スケジュール		2026/10/14 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	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Back&Arm			Back&Arm	Hip&Leg	Hip&Leg	Hip&Leg	Hip&Leg	
Miu.H			Miu.H	Miu.H	Miu.H	Miu.H	Miu.H	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	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	close	close	close	19:30 ~ 20:30	
Beauty Conditioning	Basic	Waist	Back&Arm				Basic	
YURIE.H	Sayumi.w	Rina.K	Miu.H				Sayumi.w	

pilatesK ラスパ御嵩		【 11/25 ~ 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	close	close	
Beauty Conditioning	Back&Arm	Basic			
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週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時刻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。