

pilatesK		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2026/10/19 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
		Back&Arm	Basic		Hip&Leg	Pre Basic	Pilates Barre
		Mako.K	Ema.K		Ema.K	Airi.F	Mako.K
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
		Beauty Conditioning	Shape up waist		jump to burn	Hip&Leg	Beauty Conditioning
		Airi.F	Airi.F		Airi.F	Ema.K	Airi.F
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
		Waist			Basic	Waist	Back&Arm
		Mako.K			Ema.K	Airi.F	Mako.K
		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
		Pre Basic				Basic	Shape up waist
		Airi.F				Ema.K	Airi.F
		close				close	close
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
		Hip&Leg				Beauty Conditioning	
		Mako.K				Airi.F	
		close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
				Pilates Barre	Basic	Back&Arm	
				Kia	Ema.K	Kia	
				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
				Hip&Leg	Beauty Conditioning	Pre Basic	
				Ema.K	Kia	Airi.F	
				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
				Beauty Conditioning	Hip&Leg	Shape up waist	
				Kia	Ema.K	Kia	

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	
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	
Shape up waist	Basic	Hip&Leg		Back&Arm	Basic	Waist		
Kia	Ema.K	Ema.K		Kia	Ema.K	Airi.F		
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic	jump to burn	Pre Basic		Basic	Beauty Conditioning	Pre Basic		
Ema.K	Kia	Kia		Ema.K	Kia	Kia		
close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Hip&Leg			Shape up waist	Back&Arm	jump to burn		
	Ema.K			Kia	Mako.K	Airi.F		
	close			close	Hip&Leg	Back&Arm		
					Ema.K	Kia		
					close	close		
					17:30 ~ 18:30			
					Pilates Barre			
					Kia	close		
					17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30
	Beauty Conditioning	Waist	Back&Arm	Pre Basic	Hip&Leg			
	Airi.F	Mako.K	Mako.K	Airi.F	Mako.K			
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Hip&Leg	Pre Basic	jump to burn	Pilates Barre	Beauty Conditioning				
Ema.K	Kia	Airi.F	Mako.K	Airi.F				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Pre Basic	Back&Arm	Waist	Beauty Conditioning	Waist				
Airi.F	Mako.K	Mako.K	Airi.F	Mako.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				【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール				2026/10/13 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	close	10:30 ~ 11:30	
Shape up waist	Pre Basic		Waist	Hip&Leg	Beauty Conditioning		Pilates Barre	
Airi.F	Kia		Mako.K	Mako.K	Airi.F		Mako.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back&Arm	Waist		Beauty Conditioning	Basic	Waist		Basic	
Mako.K	Airi.F		Kia	Ema.K	Kia		Ema.K	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Beauty Conditioning			Pilates Barre	jump to burn	Back&Arm		Waist	
Airi.F			Mako.K	Kia	Airi.F		Mako.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Back&Arm		Pre Basic	
					Mako.K		Kia	
					close			
					17:30 ~ 18:30			
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		close	17:30 ~ 18:30
Hip&Leg			Pilates Barre	Beauty Conditioning	Shape up waist			Pre Basic
Ema.K	Mako.K	Ema.K	Kia	Kia				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
Waist	Basic	jump to burn	Basic	Shape up waist				
Mako.K	Ema.K	Airi.F	Ema.K	Airi.F				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Basic	Back&Arm	Basic	Hip&Leg	close	Beauty Conditioning			
Ema.K	Mako.K	Ema.K	Ema.K		Kia			

pilatesK		【 11/25 ~ 11/26 】		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		Hip & Leg	Beauty Conditioning	Shape up waist	
Ema.K		Ema.K	Kia	Kia	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm		jump to burn	Pilates Barre	Beauty Conditioning	
Mako.K		Airi.F	Mako.K	Kia	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
		Basic	Hip & Leg	Basic	
		Ema.K	Kia	Ema.K	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
	Basic		Hip & Leg		
	Ema.K		Ema.K		
	close		close		
	17:30 ~ 18:30				
	Waist				
	Mako.K				
17:30 ~ 18:30	close				
jump to burn		Back & Arm	Waist		
Airi.F		Mako.K	Mako.K		
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Hip & Leg		Beauty Conditioning	Pre Basic		
Kia		Airi.F	Airi.F		
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Waist	Pilates Barre	Back & Arm			
Airi.F	Mako.K	Mako.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。
・レッスン開始時間1時間前迄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。