pilatesK　センター北店

【 11/01 ～ 11/08 】 スケジュール

2026/10/30 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
10:30 ～ 11:30 Waist CHIHANA.K	10:30 ～ 11:30 Basic Kou.S	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine Nozomi.K	10:30 ～ 11:30 Reset Flow Minami		10:30 ～ 11:30 Basic risa.I	10:30 ～ 11:30 Power up Control Nozomi.K	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning CHIHANA.K
12:30 ～ 13:30 Reset Flow Minami	12:30 ～ 13:30 Power up Control Nozomi.K	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm Kou.S	12:30 ～ 13:30 jump to burn Nozomi.K		12:00 ～ 13:00 Reset Flow Minami	12:00 ～ 13:00 Basic risa.K	12:30 ～ 13:30 Back＆Spine Nozomi.K
14:30 ～ 15:30 Basic CHIHANA.K	close	13:30 ～ 14:30 Style up Pilates Minami	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Nozomi.K	close	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg risa.I	13:30 ～ 14:30 Waist CHIHANA.K	14:30 ～ 15:30 jump to burn Nozomi.K
16:30 ～ 17:30 Release&Strength Minami		15:00 ～ 16:00 jump to burn Nozomi.K	close		close	15:00 ～ 16:00 Back＆Arm risa.K	16:30 ～ 17:30 Waist CHIHANA.K
close						16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Nozomi.K	close
		17:30 ～ 18:30 Pre Basic Minami				17:30 ～ 18:30 Release&Strength Nozomi.K	
	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg risa.I	close	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning CHIHANA.K	18:00 ～ 19:00 Reset Flow Minami	18:00 ～ 19:00 Waist CHIHANA.K	close	
	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm Kou.S		19:30 ～ 20:30 Style up Pilates Minami	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg risa.I	19:30 ～ 20:30 Back＆Spine Nozomi.K		
	21:00 ～ Basic risa.I		21:00 ～ 22:00 Waist CHIHANA.K	21:00 ～ 22:00 Release&Strength Minami	21:00 ～ 22:00 Basic CHIHANA.K		

pilatesK　センター北店

【 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 Waist CHIHANA.K	10:30 ～ 11:30 Release&Strength Nozomi.K	close	10:30 ～ 11:30 Waist CHIHANA.K	10:30 ～ 11:30 Basic risa.I	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine Nozomi.K	close
	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg risa.I	12:30 ～ 13:30 Waist CHIHANA.K		12:00 ～ 13:00 Power up Control Nozomi.K	12:00 ～ 13:00 jump to burn Nozomi.K	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg risa.I	
	13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning CHIHANA.K	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Nozomi.K		13:30 ～ 14:30 Basic CHIHANA.K	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg risa.I	14:30 ～ 15:30 Power up Control Nozomi.K	
	close	close		close	15:00 ～ 16:00 Beauty Conditioning CHIHANA.K	16:30 ～ 17:30 Basic risa.I	
					16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Nozomi.K	close	
					17:30 ～ 18:30 Back＆Spine Nozomi.K		
	18:00 ～ 19:00 Reset Flow Minami	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg risa.I	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg risa.I	18:00 ～ 19:00 Basic risa.K	close		
	19:30 ～ 20:30 Basic risa.I	19:30 ～ 20:30 Reset Flow Minami	19:30 ～ 20:30 Basic CHIHANA.K	19:30 ～ 20:30 jump to burn Nozomi.K			
	21:00 ～ 22:00 Style up Pilates Minami	21:00 ～ 22:00 Basic risa.I	21:00 ～ 22:00 Waist CHIHANA.K	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm risa.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。

pilatesK　センター北店　【 11/17 ～ 11/24 】 スケジュール　2026/10/30 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 Hip＆Leg risa.I	10:30 ～ 11:30 Reset Flow Minami		10:30 ～ 11:30 Back＆Spine Minami	10:30 ～ 11:30 Style up Pilates Minami	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg risa.I		10:30 ～ 11:30 Basic risa.I
12:00 ～ 13:00 Style up Pilates Minami	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg risa.I		12:00 ～ 13:00 Basic risa.I	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg risa.I	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm Nozomi.K		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg risa.I
13:30 ～ 14:30 Basic risa.I	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Minami		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg risa.I	13:30 ～ 14:30 Release&Strength Minami	14:30 ～ 15:30 Basic risa.I		13:30 ～ 14:30 Power up Control Nozomi.K
close	close	close	close	15:00 ～ 16:00 Basic risa.I 16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Minami 17:30 ～ 18:30 Reset Flow Minami	16:30 ～ 17:30 jump to burn Nozomi.K	close	close
18:00 ～ 19:00 Waist CHIHANA.K	18:00 ～ 19:00 Power up Control Nozomi.K	18:00 ～ 19:00 jump to burn Nozomi.K	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Nozomi.K	close	close		18:00 ～ 19:00 jump to burn Nozomi.K
19:30 ～ 20:30 Reset Flow Minami	19:30 ～ 20:30 Basic CHIHANA.K	19:30 ～ 20:30 Back＆Spine Nozomi.K	19:30 ～ 20:30 Style up Pilates Minami				19:30 ～ 20:30 Basic CHIHANA.K
21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning CHIHANA.K	21:00 ～ 22:00 jump to burn Nozomi.K	21:00 ～ 22:00 Basic risa.I	21:00 ～ 22:00 Release&Strength Nozomi.K				21:00 ～ 22:00 Waist CHIHANA.K

pilatesK　センター北店　【 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 Hip＆Leg risa.I		10:30 ～ 11:30 Basic risa.I	10:30 ～ 11:30 Power up Control Nozomi.K		
12:30 ～ 13:30 Release&Strength Nozomi.K		12:00 ～ 13:00 jump to burn Nozomi.K	12:00 ～ 13:00 Pre Basic Minami		
14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Nozomi.K		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm Nozomi.K	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg risa.I		
close	close	close	15:00 ～ 16:00 Back＆Spine Minami 16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Nozomi.K 17:30 ～ 18:30 jump to burn Nozomi.K	close	close
18:00 ～ 19:00 Waist CHIHANA.K	18:00 ～ 19:00 Style up Pilates Minami	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning CHIHANA.K	close		
19:30 ～ 20:30 Style up Pilates Minami	19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning CHIHANA.K	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg risa.I			
21:00 ～ 22:00 Pre Basic Minami	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm Minami	21:00 ～ 22:00 Waist CHIHANA.K			

：休講可能レッスン
・クラスの変更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。