pilatesK 【 11/01 ～ 11/08 】 スケジュール

2026/10/31 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 Body Balance Kasumi.S 12:30 ～ 13:30 Back＆Arm HIBIKI 14:30 ～ 15:30 Basic Mizuki.K 16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg Mizuki.K close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm HIBIKI 12:30 ～ 13:30 Basic Mizuki.K 14:00 ～ 14:30 お試し見学会 ayumi.o close 16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg ayumi.o 18:00 ～ 19:00 Pre Basic Kasumi.S 19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning ayumi.o	close	10:30 ～ 11:30 Body Balance Kasumi.S 12:30 ～ 13:30 Waist HIBIKI close 16:30 ～ 17:30 Beauty Conditioning ayumi.o 18:00 ～ 19:00 Basic Mizuki.K 19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg ayumi.o	10:30 ～ 11:30 Pre Basic ayumi.o 12:30 ～ 13:30 Basic Mizuki.K 14:30 ～ 15:30 Body Balance Kasumi.S 16:30 ～ 17:30 Waist Mizuki.K close	close

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 Pre Basic Kasumi.S 12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning ayumi.o close 16:30 ～ 17:30 Basic ayumi.o 18:00 ～ 19:00 Waist Mizuki.K 19:30 ～ 20:30 Back＆Arm HIBIKI	10:30 ～ 11:30 Basic Mizuki.K 12:30 ～ 13:30 Waist Mizuki.K close 16:30 ～ 17:30 Beauty Conditioning ayumi.o 18:00 ～ 19:00 Back＆Arm HIBIKI 19:30 ～ 20:30 Pre Basic Kasumi.S	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm HIBIKI 12:30 ～ 13:30 Basic Mizuki.K close 16:30 ～ 17:30 Body Balance Kasumi.S 18:00 ～ 19:00 Waist HIBIKI 19:30 ～ 20:30 Basic ayumi.o	10:30 ～ 11:30 Body Balance Kasumi.S 12:30 ～ 13:30 Back＆Arm HIBIKI 14:30 ～ 15:30 Basic Mizuki.K 16:30 ～ 17:30 Pre Basic ayumi.o close	close	close

🔰：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 【 11/17 ～ 11/24 】 スケジュール

2026/10/31 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 Basic 🔰 ayumi.o	10:30 ～ 11:30 Body Balance Kasumi.S	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Mizuki.K	10:30 ～ 11:30 Back & Arm 🔰 HIBIKI	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Mizuki.K	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Kasumi.S
12:30 ～ 13:30 Body Balance Kasumi.S	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Mizuki.K		12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning 🔰 ayumi.o	12:30 ～ 13:30 Hip & Leg 🔰 Kasumi.S		12:30 ～ 13:30 Hip & Leg 🔰 Kasumi.S	12:30 ～ 13:30 Back & Arm 🔰 HIBIKI
close	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 🔰 ayumi.o close		close	14:30 ～ 15:30 Pre Basic 🔰 HIBIKI 16:30 ～ 17:30 Body Balance Kasumi.S		14:30 ～ 15:30 Pre Basic 🔰 HIBIKI 16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 HIBIKI	close
16:30 ～ 17:30 Hip & Leg 🔰 ayumi.o	16:30 ～ 17:30 Hip & Leg 🔰 ayumi.o	16:30 ～ 17:30 Pre Basic 🔰 HIBIKI	16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 Kasumi.S	close		close	16:30 ～ 17:30 Body Balance Kasumi.S
18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Kasumi.S	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 ayumi.o	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 ayumi.o	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 HIBIKI				18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Mizuki.K
19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Mizuki.K	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Mizuki.K	19:30 ～ 20:30 Hip & Leg 🔰 Mizuki.K	19:30 ～ 20:30 Back & Arm 🔰 HIBIKI				19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 HIBIKI

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 Pre Basic 🔰 Kasumi.S	close	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 ayumi.o	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 HIBIKI	close	close
12:30 ～ 13:30 Hip & Leg 🔰 Mizuki.K		12:30 ～ 13:30 Pre Basic 🔰 HIBIKI	12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning 🔰 ayumi.o		
close		close	14:30 ～ 15:30 Back & Arm 🔰 HIBIKI 16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Mizuki.K		
16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 HIBIKI	16:30 ～ 17:30 Hip & Leg 🔰 ayumi.o	16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Mizuki.K	close		
18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 ayumi.o	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Mizuki.K	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 ayumi.o			
19:30 ～ 20:30 Body Balance Kasumi.S	19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 ayumi.o	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 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。