

pilatesK 列才鷺宮店		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/12 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Waist 🏋️		Shape up waist	jump to burn		Basic 🏋️	Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️					
ruka.u		yuki.H	yuki.H		kotono.C	kotono.C	yuki.H					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Pre Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️		Hip & Leg 🏋️	jump to burn	Basic 🏋️					
yuki.H		kotono.C	ruka.u		MIO.N	MIO.N	ruka.u					
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
Back & Spine		jump to burn	Hip & Leg 🏋️		Pilates Cardio	Pre Basic 🏋️	Hip Punch					
yuki.H		MIO.N	yuki.H		kotono.C	yuki.H	yuki.H					
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Beauty Conditioning 🏋️		Pre Basic 🏋️					Body Balance	Waist 🏋️				
ruka.u		yuki.H					kotono.C	ruka.u				
close		16:30 ~ 17:30					close	close	close	16:30 ~ 17:30	close	
		Body Balance								Back & Arm 🏋️		
		kotono.C								MIO.N		
		18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00		
		Hip & Leg 🏋️								Shape up waist		
		MIO.N								yuki.H		
		close	close	close	close	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		
						Pilates Workout				Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️
						kotono.C				MIO.N		ruka.u
						19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
						Waist 🏋️	Basic 🏋️	Release&Strength				
						ruka.u	ruka.u	MIO.N				
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						
		Basic 🏋️	jump to burn	Waist 🏋️								
		kotono.C	MIO.N	ruka.u								

pilatesK 列才鷺宮店			【 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	
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	10:30 ~ 11:30	
Beauty Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌	Basic 🍌		jump to burn	Basic 🍌	Pilates Cardio	Pre Basic 🍌	
MIO.N	kotono.C	ruka.u		MIO.N	ruka.u	yuki.H	yuki.H	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	
Shape up waist	Basic 🍌	Back & Spine		Pre Basic 🍌	Pilates Workout	Waist 🍌	Pilates Cardio	
yuki.H	ruka.u	yuki.H		yuki.H	kotono.C	ruka.u	kotono.C	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	
Basic 🍌	Pilates Workout	Waist 🍌		Hip & Leg 🍌	Release&Strength	Back & Spine	Shape up waist	
MIO.N	kotono.C	ruka.u		MIO.N	MIO.N	yuki.H	yuki.H	
close	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close
						Waist 🍌	Basic 🍌	
						ruka.u	ruka.u	
						16:30 ~ 17:30		
						jump to burn		
						MIO.N		
						18:00 ~ 19:00		
						Basic 🍌		
						kotono.C		
						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌	jump to burn		Beauty Conditioning 🍌	Pilates Workout		Basic 🍌	
kotono.C	MIO.N	MIO.N		ruka.u	kotono.C		MIO.N	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	
Pre Basic 🍌	Waist 🍌	Back & Arm 🍌		Shape up waist	Back & Spine		Body Balance	
yuki.H	ruka.u	kotono.C		yuki.H	yuki.H		kotono.C	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	
Pilates Workout	Release&Strength	Hip & Leg 🍌		Basic 🍌	Back & Arm 🍌		Hip & Leg 🍌	
kotono.C	MIO.N	MIO.N		ruka.u	kotono.C		MIO.N	

 : 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時間前を切つ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 刈薙宮店		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール						2026/10/12 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 🏊	Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊	Hip Punch	Basic 🏊	Pilates Workout	Hip & Leg 🏊	
Noa.m	kotono.C		MIO.N	yuki.H	ruka.u	kotono.C	MIO.N	
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	
Release&Strength	Pilates Workout		Basic 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Beauty Conditioning 🏊	jump to burn	
MIO.N	Noa.m		ruka.u	kotono.C	miyuna.y	ruka.u	kotono.C	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip Punch	Basic 🏊		jump to burn	Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Pilates Cardio	Back & Arm 🏊	
Noa.m	kotono.C		MIO.N	miyuna.y	ruka.u	kotono.C	MIO.N	
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close
		Pilates Cardio			Basic 🏊	Waist 🏊		
		kotono.C			miyuna.y	ruka.u		
		16:30 ~ 17:30			close	16:30 ~ 17:30		
		Pre Basic 🏊				Body Balance		
		yuki.H				kotono.C		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Basic 🏊						
Back & Arm 🏊		ruka.u						
miyuna.y								
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	close	17:30 ~ 18:30	
Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Hip Punch	Pre Basic 🏊				Waist 🏊	
kotono.C	MIO.N	Noa.m	yuki.H				yuki.H	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	
jump to burn	Hip Punch	Basic 🏊	Pilates Workout				Basic 🏊	
MIO.N	Noa.m	ruka.u	Noa.m				kotono.C	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	close	close	20:30 ~ 21:30	
Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Pilates Cardio	Back & Spine				Shape up waist	
kotono.C	MIO.N	Noa.m	yuki.H				yuki.H	

pilatesK 刈薙宮店		【 11/25 ~ 11/29 】 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
Waist 🌈		jump to burn	Basic 🌈	Waist 🌈	
ruka.u		MIO.N	ruka.u	ruka.u	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back & Spine		Back & Arm 🌈	Hip Punch	Back & Spine	
yuki.H		kotono.C	yuki.H	yuki.H	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Release&Strength		Hip & Leg 🌈	Back & Arm 🌈	Basic 🌈	
MIO.N		MIO.N	kotono.C	ruka.u	
close		close	close	15:00 ~ 16:00	
	Beauty Conditioning 🌈			jump to burn	
	ruka.u			kotono.C	
	16:30 ~ 17:30				
	Pilates Cardio				
	kotono.C				
	18:00 ~ 19:00				
	Pre Basic 🌈				
	yuki.H				
	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	
Back & Arm 🌈	Basic 🌈	Hip Punch			
miyuna.y	miyuna.y	yuki.H			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Pilates Cardio	jump to burn	Body Balance			
kotono.C	MIO.N	kotono.C			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Basic 🌈	Back & Arm 🌈	Pre Basic 🌈			
miyuna.y	miyuna.y	yuki.H			

 : 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時間前を切つ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。