

pilatesK

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/13

更新

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	close	close
	Back & Spine	Basic 🏆	Hip & Leg 🏆		Pre Basic 🏆		
	Rio.k	CHIHIO.Y	Riri.O		Riri.O		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
	Hip & Leg 🏆	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🏆		Shape up waist		
	kana.K	Riri.O	CHIHIO.Y		Rio.k		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Pre Basic 🏆	Shape up waist	Basic 🏆		Hip & Leg 🏆		
	Rio.k	Rio.k	Riri.O		Riri.O		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00		
		Beauty Conditioning 🏆	Waist 🏆		Release&Strength	Waist 🏆	
		CHIHIO.Y	CHIHIO.Y		Rio.k	Riri.O	
		close	close		close	15:30 ~ 16:30	
					Pilates Cardio		
	17:30 ~ 18:30	CHIHIO.Y			close		
	Hip & Leg 🏆	17:30 ~ 18:30			Basic 🏆		
Riri.O	CHIHIO.Y	close					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic 🏆	Beauty Conditioning 🏆			Hip & Leg 🏆	Back & Arm 🏆		
kana.K	CHIHIO.Y			Riri.O	Riri.O		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist 🏆	Back & Arm 🏆			Basic 🏆	Pre Basic 🏆		
Anna.S	kana.K			CHIHIO.Y	Rio.k		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
jump to burn	Basic 🏆	Back & Arm 🏆	Pilates Cardio				
kana.K	CHIHIO.Y	Riri.O	Riri.O				

pilatesK

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Shape up waist	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🍌		Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Back & Spine	
Rio.k	CHIHIO.Y	CHIHIO.Y		kana.K	CHIHIO.Y		Rio.k	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
jump to burn	Back & Arm 🍌	Pre Basic 🍌		Basic 🍌	Release&Strength		Waist 🍌	
kana.K	Riri.O	Rio.k		Riri.O	Rio.k		CHIHIO.Y	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Release&Strength	Basic 🍌	Waist 🍌		jump to burn			Pre Basic 🍌	
Rio.k	CHIHIO.Y	CHIHIO.Y		kana.K			Rio.k	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
	Hip & Leg 🍌	Back & Spine						
	Riri.O	Rio.k						
	17:30 ~ 18:30							
	Pre Basic 🍌							
Riri.O								
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic 🍌			Pilates Barre	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌		
CHIHIO.Y			Rio.k	kana.K	Riri.O	kana.K		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg 🍌			Pre Basic 🍌	Shape up waist	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🍌		
kana.K			Riri.O	Rio.k	CHIHIO.Y	CHIHIO.Y		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist 🍌			Release&Strength	jump to burn	Pre Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		
CHIHIO.Y			Rio.k	kana.K	Riri.O	kana.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週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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/13 更新	
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Pre Basic 🌱	Shape up waist		jump to burn	Shape up waist		Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱		
Riri.O	Riri.O		kana.K	Rio.k		CHIIRO.Y	CHIIRO.Y		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
jump to burn	Release&Strength		Waist 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱		
kana.K	Rio.k		Riri.O	kana.K		kana.K	Rio.k		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Shape up waist	Basic 🌱		Basic 🌱			Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🌱		
Rio.k	Riri.O		kana.K			CHIIRO.Y	CHIIRO.Y		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Basic 🌱	Pilates Barre							Shape up waist	
Riri.O	Rio.k							Rio.k	
close	close							close	close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30	
Hip & Leg 🌱								Basic 🌱	
kana.K								CHIIRO.Y	
close		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
				Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱			Basic 🌱	Back & Spine
				Rio.k	CHIIRO.Y			kana.K	Rio.k
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Hip & Leg 🌱	jump to burn	Waist 🌱	Basic 🌱			
			Riri.O	kana.K	CHIIRO.Y	kana.K			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Pilates Barre		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Release&Strength				
Rio.k	CHIIRO.Y	kana.K	Rio.k						

pilatesK		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール						
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31		
日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Pilates Cardio		Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱	jump to burn		
Riri.O		CHIIRO.Y	kana.K		CHIIRO.Y	kana.K		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Pilates Barre		Shape up waist	Pilates Cardio		Release&Strength	Back & Spine		
Rio.k		Riri.O	CHIIRO.Y		Rio.k	Rio.k		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg 🌱		Waist 🌱			Basic 🌱	Waist 🌱		
Riri.O		CHIIRO.Y			CHIIRO.Y	CHIIRO.Y		
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Basic 🌱	Basic 🌱			kana.K				
Rio.k	close			close				
close	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	jump to burn			Waist 🌱			Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱
	kana.K			Rio.k			Rio.k	kana.K
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Pilates Cardio			Shape up waist	
	Riri.O		CHIIRO.Y	Riri.O			Rio.k	
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
	Basic 🌱	Back & Spine	Release&Strength	Basic 🌱				
	kana.K	Rio.k	Rio.k	kana.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。