

pilatesK		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/16 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	close	
		Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌		Waist 🍌	Back & Arm 🍌		
		Wakana.W	Wakana.W		Wakana.W	Wakana.W		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
		Pilates Cardio	Waist 🍌		Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		
		Leika.K	Yukina.K		Shihori.S	Shihori.S		
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Back & Arm 🍌			Pre Basic 🍌	Waist 🍌		
		Wakana.W			Wakana.W	Wakana.W		
		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00		Hip & Leg 🍌
		Basic 🍌				Shihori.S		
		Leika.K				close		
		close				close		
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
		Beauty Conditioning 🍌	close		Body Balance	Body Balance		
		Leika.K			Wakana.W			
		close			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
					Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Basic 🍌
					Shihori.S	Haruka.F		Natsuki.Y
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00				
Body Balance	Back & Arm 🍌		Hip & Leg 🍌					
Wakana.W	Sae.k		Shihori.S					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Waist 🍌						
Shihori.S	Haruka.F	Natsuki.Y						

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		Waist 🍌	Pilates Cardio		
	urara.m	sayaka.t		Wakana.W	Kayan.C		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌		Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		
	Shihori.S	Wakana.W		インストラクター未確定	Shihori.S		
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Basic 🍌			Body Balance	Pilates Barre		
	urara.m			Wakana.W	Kayan.C		
		close			15:00 ~ 16:00		
				Basic 🍌			
				Shihori.S			
				close			
				17:30 ~ 18:30			
				Waist 🍌			
				Kayan.C			
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		
	Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Pilates Cardio			
	Wakana.W	Shihori.S	Yurie.H	Rise.H			
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Hip & Leg 🍌	Waist 🍌	Pre Basic 🍌	Hip & Leg 🍌				
Shihori.S	Wakana.W	Wakana.W	Shihori.S				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Body Balance	Hip & Leg 🍌	Pilates Barre	Basic 🍌				
Wakana.W	Shihori.S	Yurie.H	Shihori.S				

：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				【 11/17 ~ 11/24 】				スケジュール		2026/10/16	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	close	close	10:30 ~ 11:30				
Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊			Pilates Barre				
Shihori.S	Haruka.F		インストラクター未確定	Riho.o			Kayan.C				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00				
Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊			Pre Basic 🏊				
Wakana.W	Shihori.S		Shihori.S	Shihori.S			Wakana.W				
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30				
Basic 🏊			Waist 🏊	Beauty Conditioning 🏊			Pilates Cardio				
Shihori.S			インストラクター未確定	Riho.o			Kayan.C				
close			close	close			15:00 ~ 16:00	close			
							Hip & Leg 🏊				
							Shihori.S				
							close				
							17:30 ~ 18:30				
Back & Arm 🏊											
Riho.o											
close											
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30							
Beauty Conditioning 🏊	Pilates Cardio	Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊							
Yukina.K	Rise.H	Wakana.W	Wakana.W	Shihori.S							
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00							
Body Balance	Back & Arm 🏊	Pilates Barre	Basic 🏊	Back & Arm 🏊							
Wakana.W	Haruka.F	Erena.S	Shihori.S	Wakana.W							
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30							
Waist 🏊	Pre Basic 🏊	Waist 🏊	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊							
Yukina.K	Wakana.W	Wakana.W	Wakana.W	Shihori.S							

pilatesK			【 11/25 ~ 11/28 】		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	close	close
Pilates Cardio		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		
Leika.K		Shihori.S	Shihori.S		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic 🏊		Beauty Conditioning 🏊	Waist 🏊		
Shihori.S		Riho.o	Wakana.W		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		
		Shihori.S	Shihori.S		
		close	15:00 ~ 16:00		
	Body Balance				
	Wakana.W				
	close				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Pre Basic 🏊			
Haruka.F	Anzu.M	Wakana.W			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		
Hip & Leg 🏊	Body Balance	Waist 🏊			
Shihori.S	Wakana.W	Riho.o			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊			
Haruka.F	Anzu.M	Wakana.W			

🏊 : 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。