

pilatesK		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/13 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				
		Basic	Pilates Cardio		Waist	Hip&Leg					
		Hana.●	Yuri.H		Aika.S	Yuri.H					
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30					
		Hip&Leg	Pre Basic		Back&Arm	Basic					
		Aika.S	Aika.S		Hana.●	Hana.●					
		14:30 ~ 15:30	close		close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30			
		Pilates Cardio				Pilates Cardio					
		Yuri.H				Yuri.H					
		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30					
		Waist				Waist					
		Hana.●				Hana.●					
		close				close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
								Waist	Back&Arm	Beauty Conditioning	
								Hana.●	Hana.●	Yuri.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30							
Beauty Conditioning	Hip&Leg		Pre Basic								
Yuri.H	Aika.S		Aika.S								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								
Back&Arm	Basic	Pilates Cardio									
Hana.●	Hana.●	Yuri.H									

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	
	Pilates Cardio	Pre Basic		Basic	Waist			
	Yuri.H	Aika.S		Hana.●	Hana.●			
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
	Waist	Back & Arm		Beauty Conditioning	Hip & Leg			
	Hana.●	Hana.●		Yuri.H	Aika.S			
	close	close		close	14:30 ~ 15:30			
					Basic			
					Hana.●			
					16:30 ~ 17:30			
					Back & Arm			
					Aika.S			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close
	Hip & Leg	Pilates Cardio		Hip & Leg	Back & Arm			
Aika.S	Yuri.H	Aika.S	Aika.S					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic	Waist	Basic	Pilates Cardio					
Hana.●	Hana.●	Hana.●	Yuri.H					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm	Hip & Leg	Beauty Conditioning	Pre Basic					
Aika.S	Yuri.H	Yuri.H	Aika.S					

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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 時間前まで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。

pilatesK		【 11/17 ~ 11/24 】				スケジュール		2026/10/13 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				10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30				10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Back&Arm		Back&Arm				Pilates Cardio		Hip&Leg				Back&Arm		Pilates Cardio	
Hana.●		Hana.●				Yuri.H		Aika.S				Hana.●		Yuri.H	
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30				12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30				12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	
Beauty Conditioning		Waist				Hip&Leg		Basic				Hip&Leg		Basic	
Yuri.H		Aika.S				Aika.S		Hana.●				Aika.S		Hana.●	
close		close		close		close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		close	
								Back&Arm				Back&Arm			
								Aika.S				Hana.●			
								16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30			
								Waist				Pre Basic			
								Hana.●				Aika.S			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Pre Basic		Hip&Leg		Back&Arm		Basic						Hip&Leg			
Aika.S		Yuri.H		Aika.S		Hana.●						Aika.S			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30			
Waist		Basic		Pilates Cardio		Beauty Conditioning						Back&Arm			
Hana.●		Aika.S		Yuri.H		Yuri.H						Hana.●			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close		close		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Hip&Leg		Beauty Conditioning		Basic		Waist						Waist			
Aika.S		Yuri.H		Yuri.H		Hana.●						Aika.S			

pilatesK		【 11/25 ~		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
Hip & Leg		Hip & Leg	Back & Arm		
Aika.S		Aika.S	Hana.●		
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Beauty Conditioning		Beauty Conditioning	Beauty Conditioning		
Yuri.H		Yuri.H	Yuri.H		
close		close	14:30 ~ 15:30		
			Basic		
			Hana.●		
			16:30 ~ 17:30		
			Pilates Cardio		
			Yuri.H		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
Basic	Beauty Conditioning	Waist			
Hana.●	Yuri.H	Hana.●			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Cardio	Hip & Leg	Pre Basic			
Yuri.H	Yuri.H	Aika.S			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist	Pilates Cardio	Back & Arm			
Hana.●	Yuri.H	Hana.●			

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは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。