

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 Basic 🏊	10:30 ~ 11:30 Shape up waist	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🏊	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🏊	close
		Mion.T	Machi.S		Machi.S	Machi.S	
		12:30 ~ 13:30 Body Balance	12:30 ~ 13:30 Pre Basic 🏊		12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🏊	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🏊	
		Mei.h	Mion.T		Mei.h	Mei.h	
		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🏊	close		close	14:30 ~ 15:30 Shape up waist	
		Mion.T				Machi.S	
		16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🏊				16:30 ~ 17:30 Basic 🏊	
		Mei.h				Mei.h	
		close					
		close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🏊	18:00 ~ 19:00 Basic 🏊	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning 🏊	close	
			Mei.h	Mion.T	Machi.S		
			19:30 ~ 20:30 Waist 🏊	19:30 ~ 20:30 Body Balance	19:30 ~ 20:30 Waist 🏊		
			Mion.T	Mei.h	Mion.T		
			21:00 ~ 22:00 Basic 🏊	21:00 ~ 22:00 Waist 🏊	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🏊		
			Mei.h	Mion.T	Mion.T		

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							
	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊		Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊									
	Mei.h	Mion.T		Machi.S	Mion.T									
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30									
	Basic 🏊	Body Balance		Waist 🏊	Hip & Leg 🏊									
	Machi.S	Mei.h		Mion.T	Mion.T									
	close	close		close	14:30 ~ 15:30									
					Basic 🏊									
					Mei.h									
					16:30 ~ 17:30									
					Waist 🏊									
					Mei.h									
					close			close	close	close				
											18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
											Pre Basic 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊
Mion.T			Machi.S			Machi.S	Mei.h							
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Beauty Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊	Basic 🏊											
Machi.S	Mei.h	Machi.S	Mion.T											
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00											
Hip & Leg 🏊	Shape up waist	Back & Arm 🏊	Body Balance											
Mion.T	Machi.S	Mei.h	Mei.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。

pilatesK イオン古河

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2026/10/15 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Basic	Shape up waist		Back & Arm	Body Balance		Waist	Hip & Leg					
Machi.S	Machi.S		Mei.h	Mei.h		Machi.S	Mion.T					
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	Pre Basic		Basic	Waist		Pre Basic	Shape up waist					
Machi.S	Mion.T		Mion.T	Mion.T		Mion.T	Machi.S					
close	close		close	14:30 ~ 15:30		Hip & Leg	14:30 ~ 15:30	close				
				Mei.h		Beauty Conditioning						
				16:30 ~ 17:30		Machi.S						
				Pre Basic		Hip & Leg						
				Mion.T		Mei.h						
				close		close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
							Waist		Hip & Leg	Beauty Conditioning	Basic	Body Balance
							Mion.T		Mion.T	Machi.S	Mei.h	Machi.S
							19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
							Hip & Leg		Basic	Back & Arm	Shape up waist	Basic
Mion.T	Machi.S	Mei.h	Machi.S				Mei.h					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00					
Basic	Waist	Basic	Beauty Conditioning				Back & Arm					
Machi.S	Mion.T	Mei.h	Machi.S				Mei.h					

pilatesK イオン古河

【 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
Basic 🌱🌿		Body Balance	Back & Arm 🌱🌿		
Machi.S		Mei.h	Mei.h		
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Back & Arm 🌱🌿		Hip & Leg 🌱🌿	Beauty Conditioning 🌱🌿		
Mei.h		Mion.T	Machi.S		
close		close	14:30 ~ 15:30		
			Basic 🌱🌿		
			Mei.h		
			16:30 ~ 17:30		
	Shape up waist				
		Machi.S	close		
close	close	close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Basic 🌱🌿	Shape up waist			Waist 🌱🌿	
Mei.h	Machi.S			Mion.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Waist 🌱🌿	Beauty Conditioning 🌱🌿		Back & Arm 🌱🌿		
Mion.T	Machi.S	Mei.h			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🌱🌿	Pre Basic 🌱🌿	Basic 🌱🌿			
Mion.T	Mion.T	Mion.T			

🌱: 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。