

pilatesK		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/14 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	close	
		Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱			
		Kihiro.K	Kihiro.K		manami	manami			
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			
		Maho.S	Maho.S		Asuka.H	Asuka.H			
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
		Beauty Conditioning 🌱			Waist 🌱	Basic 🌱			
		Kihiro.K			manami	manami			
		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00			Waist 🌱
		Back & Arm 🌱		Asuka.H					
		Maho.S	close	Back & Arm 🌱					
		close							
		17:30 ~ 18:30			Pre Basic 🌱				
		manami	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00				
		close	Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱				
			Asuka.H	manami	Maho.S				
			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30				
			Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱				
			Maho.S	Maho.S	Asuka.H				
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00						
Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱							
Asuka.H	manami	Maho.S							

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
	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
	Maho.S	manami		Asuka.H	Kihiro.K		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱		
	Asuka.H	Maho.S		Kihiro.K	manami		
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Basic 🌱			Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱		
	Maho.S			Asuka.H	Kihiro.K		
					15:00 ~ 16:00		
					Pre Basic 🌱		
					manami		
					close		
					17:30 ~ 18:30		
					Basic 🌱		
					Kihiro.K		
	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱				
Kihiro.K	Kihiro.K	Karin.N	manami				
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30				
Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱				
Asuka.H	Asuka.H	manami	Kihiro.K				
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00				
Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱				
Kihiro.K	Kihiro.K	Karin.N	manami				

🌱：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。

pilatesK		【 11/17 ~ 11/24 】				スケジュール		2026/10/14	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			
Waist 🏊		Hip & Leg 🏊				Pre Basic 🏊		Waist 🏊				Back & Arm 🏊		Back & Arm 🏊			
manami		Asuka.H				Asuka.H		manami				Maho.S		Kihiro.K			
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00			
Back & Arm 🏊		Pre Basic 🏊				Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊				Pre Basic 🏊		Hip & Leg 🏊			
Kihiro.K		manami				manami		Maho.S				Asuka.H		Maho.S			
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Pre Basic 🏊						Waist 🏊		Basic 🏊				Beauty Conditioning 🏊		Basic 🏊			
manami						Asuka.H		manami				Kihiro.K		Kihiro.K			
close						close		15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		close	
				Back & Arm 🏊				Back & Arm 🏊		Basic 🏊							
				Maho.S				Maho.S		Maho.S							
				close				close		close							
				17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30							
				Pre Basic 🏊				Waist 🏊		Waist 🏊							
Asuka.H				Asuka.H		Asuka.H		Asuka.H		Asuka.H		Asuka.H					
17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00		close		close		17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00			
Hip & Leg 🏊		Basic 🏊		Back & Arm 🏊		Basic 🏊						Waist 🏊					
Maho.S		Kihiro.K		Maho.S		Maho.S						Asuka.H					
18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30						18:30 ~ 19:30					
Waist 🏊		Hip & Leg 🏊		Basic 🏊		Beauty Conditioning 🏊						Basic 🏊					
Asuka.H		Maho.S		Kihiro.K		manami						Maho.S					
20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00						20:00 ~ 21:00					
Basic 🏊		Beauty Conditioning 🏊		Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊						Hip & Leg 🏊					
Maho.S		Kihiro.K		Maho.S		Maho.S		Asuka.H									

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		
Pre Basic 🏊		Waist 🏊	Hip & Leg 🏊				
Asuka.H		Kihiro.K	Maho.S				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Waist 🏊		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊				
Kihiro.K		Maho.S	Kihiro.K				
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
		Basic 🏊	Waist 🏊				
		Kihiro.K	manami				
		close	15:00 ~ 16:00				
			Pre Basic 🏊				
			Asuka.H				
			close				
		17:30 ~ 18:30					
		Beauty Conditioning 🏊					
		Kihiro.K					
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	close				
Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Pre Basic 🏊					
Maho.S	manami	Asuka.H					
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30					
Beauty Conditioning 🏊	Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊					
Kihiro.K	Asuka.H	manami					
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00					
Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊					
Maho.S	manami	Asuka.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。