pilatesK

【 11/01 ～ 11/08 】 スケジュール

2026/10/21 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 Basic Kihiro.K 12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Maho.S 13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning Kihiro.K 15:00 ～ 16:00 Back＆Arm Maho.S close 17:30 ～ 18:30 Pre Basic manami close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm Kihiro.K 12:30 ～ 13:30 Basic Maho.S close 17:00 ～ 18:00 Pre Basic Asuka.H 18:30 ～ 19:30 Hip＆Leg Maho.S 20:00 ～ 21:00 Waist Asuka.H	close 17:00 ～ 18:00 Beauty Conditioning manami 18:30 ～ 19:30 Back＆Arm Maho.S 20:00 ～ 21:00 Basic manami	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning manami 12:00 ～ 13:00 Pre Basic Asuka.H 13:30 ～ 14:30 Waist manami close 17:00 ～ 18:00 Back＆Arm Maho.S 18:30 ～ 19:30 Basic Asuka.H 20:00 ～ 21:00 Hip＆Leg Maho.S	10:30 ～ 11:30 Pre Basic manami 12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Asuka.H 13:30 ～ 14:30 Basic manami 15:00 ～ 16:00 Waist Asuka.H close 17:30 ～ 18:30 Back＆Arm manami close	close

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 Back＆Arm Maho.S 12:00 ～ 13:00 Waist Asuka.H 13:30 ～ 14:30 Basic Maho.S close 17:00 ～ 18:00 Basic Kihiro.K 18:30 ～ 19:30 Hip＆Leg Asuka.H 20:00 ～ 21:00 Beauty Conditioning Kihiro.K	10:30 ～ 11:30 Pre Basic manami 12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg Maho.S close 17:00 ～ 18:00 Back＆Arm Kihiro.K 18:30 ～ 19:30 Waist Asuka.H 20:00 ～ 21:00 Basic Kihiro.K	close 17:00 ～ 18:00 Basic Karin.N 18:30 ～ 19:30 Beauty Conditioning manami 20:00 ～ 21:00 Back＆Arm Karin.N	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg Asuka.H 12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning Kihiro.K 13:30 ～ 14:30 Pre Basic Asuka.H close 17:00 ～ 18:00 Waist manami 18:30 ～ 19:30 Back＆Arm Kihiro.K 20:00 ～ 21:00 Basic manami	10:30 ～ 11:30 Basic Kihiro.K 12:00 ～ 13:00 Waist manami 13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning Kihiro.K 15:00 ～ 16:00 Pre Basic manami close 17:30 ～ 18:30 Basic Kihiro.K close	close	close

🔰：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

2026/10/21 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 Waist 🔰 Asuka.H	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Asuka.H	close	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Asuka.H	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 manami	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Maho.S	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Kihiro.K
12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Kihiro.K	12:30 ～ 13:30 Pre Basic 🔰 manami		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 manami	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Maho.S		12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 Asuka.H	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Maho.S
13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 Asuka.H	close		13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Asuka.H	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 manami		13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning 🔰 Kihiro.K	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Kihiro.K
close			close	15:00 ～ 16:00 Back＆Arm 🔰 Maho.S close		15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Maho.S close	close
				17:30 ～ 18:30 Pre Basic 🔰 Asuka.H		17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Asuka.H	
17:00 ～ 18:00 Hip＆Leg 🔰 Maho.S	17:00 ～ 18:00 Basic 🔰 Kihiro.K	17:00 ～ 18:00 Back＆Arm 🔰 Maho.S	17:00 ～ 18:00 Basic 🔰 Maho.S	close		close	17:00 ～ 18:00 Waist 🔰 Asuka.H
18:30 ～ 19:30 Waist 🔰 Kihiro.K	18:30 ～ 19:30 Hip＆Leg 🔰 Maho.S	18:30 ～ 19:30 Basic 🔰 Kihiro.K	18:30 ～ 19:30 Beauty Conditioning 🔰 manami				18:30 ～ 19:30 Basic 🔰 Maho.S
20:00 ～ 21:00 Basic 🔰 Maho.S	20:00 ～ 21:00 Beauty Conditioning 🔰 Kihiro.K	20:00 ～ 21:00 Hip＆Leg 🔰 Maho.S	20:00 ～ 21:00 Back＆Arm 🔰 Maho.S				20:00 ～ 21:00 Hip＆Leg 🔰 Asuka.H

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 Pre Basic 🔰 Asuka.H	close	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Kihiro.K	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Maho.S	close	close
12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Kihiro.K		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Maho.S	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Kihiro.K		
close		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 manami	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Asuka.H		
		close	15:00 ～ 16:00 Pre Basic 🔰 Asuka.H close		
			17:30 ～ 18:30 Beauty Conditioning 🔰 Kihiro.K		
17:00 ～ 18:00 Hip＆Leg 🔰 Maho.S	17:00 ～ 18:00 Basic 🔰 miyu	17:00 ～ 18:00 Pre Basic 🔰 Asuka.H	close		
18:30 ～ 19:30 Beauty Conditioning 🔰 Kihiro.K	18:30 ～ 19:30 Pre Basic 🔰 Asuka.H	18:30 ～ 19:30 Back＆Arm 🔰 manami			
20:00 ～ 21:00 Basic 🔰 Maho.S	20:00 ～ 21:00 Hip＆Leg 🔰 miyu	20:00 ～ 21:00 Basic 🔰 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時間前を切っ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。