

pilatesK センター北店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/10/15 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Pilates Barre	Hip Punch	Basic		Waist	Style up Pilates	
	Nozomi.K	Minami	CHIHANA.K		CHIHANA.K	Minami	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic	Pre Basic	Back&Arm		Hip Punch	Waist	
	risa.I	Minami	Kou.S		Minami	CHIHANA.K	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	Shape up waist	Back&Arm	Waist		Basic		
	Nozomi.K	Kou.S	CHIHANA.K		CHIHANA.K		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Style up Pilates	Basic				
		Minami	risa.I				
		~					
		17:30 ~ 18:30					
		Basic					
	risa.I						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Hip Punch	Waist		Beauty Conditioning	jump to burn		Waist	
Minami	CHIHANA.K		Minami	Nozomi.K		CHIHANA.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist	Basic		Pilates Barre	Hip&Leg	Basic		
CHIHANA.K	risa.I		Nozomi.K	Nozomi.K	risa.I		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back&Spine	Waist		jump to burn	Basic	Waist		
Minami	CHIHANA.K		Nozomi.K	risa.I	CHIHANA.K		

pilatesK センター北店		【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール					
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Hip Punch	Style up Pilates	Pilates Barre		Basic	Hip&Leg		Pre Basic
Minami	Minami	Nozomi.K		CHIHANA.K	Nozomi.K		Minami
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Style up Pilates	Basic	Waist		jump to burn	Pilates Barre		Back&Spine
Minami	risa.I	CHIHANA.K		Nozomi.K	Nozomi.K		Nozomi.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Basic	jump to burn	Basic		Waist			Pilates Barre
CHIHANA.K	Nozomi.K	risa.I		CHIHANA.K			Minami
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Beauty Conditioning	Shape up waist					
	Minami	Nozomi.K					
	~						
	17:30 ~ 18:30						
	Back&Spine						
Nozomi.K							
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back&Spine			Back&Arm	Hip Punch	Basic	Shape up waist	
Nozomi.K			Kou.S	Minami	risa.I	Nozomi.K	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist			Shape up waist	Basic	Waist	Basic	
CHIHANA.K			Nozomi.K	risa.I	CHIHANA.K	risa.I	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip&Leg	Basic	Beauty Conditioning	Style up Pilates	Waist			
Nozomi.K	risa.I	Minami	Minami	CHIHANA.K			

・休館可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。
 ・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 センター北店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/10/15 更新	
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
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		
jump to burn	Basic		Back&Arm	Basic		Hip Punch	Waist		
Nozomi.K	risa.I		Kou.S	risa.I		Minami	CHIHANA.K		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Style up Pilates	Shape up waist		Beauty Conditioning	Back&Spine		Back&Arm	Basic		
Minami	Nozomi.K		Minami	Nozomi.K		Kou.S	Kou.S		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic	Back&Arm		Basic			Pre Basic	Shape up waist		
CHIHANA.K	Kou.S		Kou.S			Minami	Nozomi.K		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Hip Punch	jump to burn							Back&Arm	
Minami	Nozomi.K							Kou.S	
~	close							~	
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30	
Waist								Pilates Barre	
CHIHANA.K								Nozomi.K	
close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	close
		Basic		Style up Pilates	jump to burn			Waist	
		CHIHANA.K		Minami	Nozomi.K			CHIHANA.K	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
		Hip Punch	Waist	Basic	Hip&Leg				
		Minami	CHIHANA.K	risa.I	risa.I				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
		Waist	Back&Arm	Back&Spine	Basic				
CHIHANA.K	Kou.S	Nozomi.K	CHIHANA.K						

pilatesK センター北店		【 10/25 ~ 10/31 】				スケジュール							
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31							
日	月	火	水	木	金	土							
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
Style up Pilates		Basic	Back&Arm		Back&Spine	Pre Basic							
Minami		risa.I	Kou.S		Nozomi.K	Minami							
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
Hip&Leg		jump to burn	Hip&Leg		Hip&Leg	Shape up waist							
risa.I		Nozomi.K	risa.I		risa.I	Nozomi.K							
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30 <td rowspan="10">close</td> <th>13:30 ~ 14:30</th> <th>13:30 ~ 14:30</th> <th>13:30 ~ 14:30</th> <td></td>	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Beauty Conditioning		Hip&Leg			Shape up waist	Back&Arm							
Minami		risa.I			Nozomi.K	Kou.S							
16:30 ~ 17:30		close			close	close	close	15:00 ~ 16:00					
Basic								Beauty Conditioning					
risa.I								Minami					
close									~				

・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週間前迄にお申し立てが必要です。
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。