pilatesK 【 11/01 ～ 11/08 】 スケジュール

2026/11/11 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 🔰 Nazu.Y 12:30 ～ 13:30 Pilates Barre Rio.s 14:30 ～ 15:30 Beauty Conditioning 🔰 Rio.s close 16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 Nazu.Y close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Rio.s 12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Nazu.Y 14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Nazu.Y close 18:00 ～ 19:00 jump to burn MOA.O 19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Rio.s 21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 MOA.O	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Rio.s 12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Nazu.Y close 18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Nazu.Y 19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 MOA.O 21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 MOA.O	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 Rio.s 12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Nazu.Y 14:30 ～ 15:30 Pilates Barre Nazu.Y close 16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 Rio.s 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 jump to burn Nazu.Y 12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Rio.s close 18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 MOA.O 19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Rio.s 21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 MOA.O	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 MOA.O 12:30 ～ 13:30 Pre Basic 🔰 Nazu.Y 14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Nazu.Y close 18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 Rio.s 19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 MOA.O 21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Rio.s	close	10:30 ～ 11:30 jump to burn MOA.O 12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Nazu.Y close 18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Rio.s 19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Nazu.Y 21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Rio.s	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 MOA.O 12:30 ～ 13:30 Pilates Barre Rio.s 14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 MOA.O close 16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Rio.s 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

2026/11/11 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 🔰 MOA.O	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Nazu.Y	close	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Nazu.Y	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Nazu.Y	close	close	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre Nazu.Y
12:30 ～ 13:30 Pilates Barre Rio.s	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 Rio.s		12:30 ～ 13:30 jump to burn MOA.O	12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning 🔰 Rio.s			12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 MOA.O
close	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Rio.s close		close	14:30 ～ 15:30 Waist 🔰 Nazu.Y close 16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Rio.s			close
18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 MOA.O	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Rio.s	18:00 ～ 19:00 Pilates Barre Rio.s	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Nazu.Y	close			18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Rio.s
19:30 ～ 20:30 jump to burn Nazu.Y	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 MOA.O	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Rio.s	19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 Rio.s				19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 Rio.s
21:00 ～ 22:00 Pre Basic 🔰 Nazu.Y	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 MOA.O	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 MOA.O	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Rio.s				21:00 ～ 22:00 jump to burn Nazu.Y

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 jump to burn MOA.O	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Rio.s	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 MOA.O	close	close
12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Rio.s		12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 MOA.O	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Rio.s		
14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Rio.s		close	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 Nazu.Y close 16:30 ～ 17:30 jump to burn MOA.O		
close			close		
18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Nazu.Y	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 MOA.O	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Nazu.Y			
19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 MOA.O	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 MOA.O	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 MOA.O			
21:00 ～ 22:00 Pilates Barre Nazu.Y	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 Rio.s	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Nazu.Y			

🔰：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。