

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

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

🌱：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

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