

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			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Shape up waist	Pilates Workout	Basic 🇯🇵	Body Balance	Pilates Barre			
JUKA.W		未確定	AI.Y	MOMOKA.I	MOMOKA.I	airi.m	JUKA.W			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Pilates Workout		Release&Strength	Basic 🇯🇵	Hip Punch	Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵			
MOMOKA.I		MOMOKA.I	MOMOKA.I	AI.Y	Rin.S	未確定	Rin.S			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Style up Pilates		Pilates Cardio	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Shape up waist	Hip Punch			
JUKA.W		AI.Y	Karen.T	MOMOKA.I	MOMOKA.I	airi.m	AI.Y			
close		15:00 ~ 16:00	close	close	close	15:00 ~ 16:00	close			
16:30 ~ 17:30		Waist 🇯🇵				Basic 🇯🇵				
		Rin.S				Rin.S				
Release&Strength		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
MOMOKA.I		Back & Arm 🇯🇵				Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵			
close		MOMOKA.I				Karen.T	未確定			
		close				close	close			
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00				
		Pre Basic 🇯🇵				Release&Strength		Pilates Barre	Hip & Leg 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵
		AI.Y				runa		Luuna. t	JUKA.W	AI.Y
		close				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
						Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	
						JUKA.W		JUKA.W	未確定	
						21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
						Pilates Cardio		Beauty Conditioning 🇯🇵	Style up Pilates	
		runa				Luuna. t		JUKA.W		

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Waist	Back & Arm	Pilates Cardio	Style up Pilates	Release&Strength	Basic		
	Karen.T	MOMOKA.I	Rio	JUKA.W	MOMOKA.I	未確定		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
	Pilates Workout	Waist	Pre Basic	Hip & Leg	Style up Pilates	Hip & Leg		
	MOMOKA.I	Karen.T	Ai.Y	Ai.Y	JUKA.W	JUKA.W		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
	Basic	Release&Strength	Waist	Pilates Barre	Basic	Waist		
	未確定	MOMOKA.I	Karen.T	JUKA.W	未確定	Karen.T		
	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	close	close	
					Back & Arm			
					JUKA.W			
					16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
					Pilates Workout	Pilates Barre		
					MOMOKA.I	JUKA.W		
					close			
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Basic	Hip Punch		
					Rin.S	Ai.Y		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Pilates Cardio	Hip & Leg		
					Ai.Y	未確定		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Hip & Leg	Pre Basic		
					未確定	Ai.Y		
					Style up Pilates	Basic		
					JUKA.W	MOMOKA.I		

🟢：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週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		2026/10/21	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		
Pilates Barre	Basic	Hip & Leg	Waist	Hip & Leg	Shape up waist		Pilates Workout		
JUKA.W	MOMOKA.I	未確定	Rin.S	未確定	Ai.Y		MOMOKA.I		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Basic	Back & Arm	Waist	Basic	Pilates Barre	Back & Arm		Pre Basic		
Rin.S	JUKA.W	Karen.T	未確定	Luuna.t	JUKA.W		Ai.Y		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Back & Arm	Pilates Workout	Basic	Hip & Leg	Back & Arm	Pre Basic		Release&Strength		
JUKA.W	MOMOKA.I	Rin.S	未確定	JUKA.W	Ai.Y		MOMOKA.I		
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	close	close	close		
				Beauty Conditioning					
				Luuna.t					
				16:30 ~ 17:30					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg	Pilates Cardio	Body Balance	Pre Basic	Style up Pilates			Waist		
Ai.Y	runa	airi.m	Ai.Y	JUKA.W			Karen.T		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close	19:30 ~ 20:30		
Basic	Beauty Conditioning	Pre Basic	Pilates Workout				Hip & Leg		
Rin.S	runa	Ai.Y	MOMOKA.I				未確定		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		
Hip Punch	Waist	Shape up waist	Hip & Leg				Basic		
Ai.Y	Karen.T	airi.m	Ai.Y				未確定		

pilatesK		【 11/25 ~ 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Back & Arm	Release&Strength	Basic	Pre Basic	Waist			
MOMOKA.I	MOMOKA.I	Rin.S	Ai.Y	Karen.T			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Pilates Cardio	Basic	Hip Punch	Back & Arm	Hip & Leg			
Ai.Y	MOMOKA.I	Ai.Y	MOMOKA.I	未確定			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Basic	Hip & Leg	Waist	Shape up waist	Basic			
未確定	未確定	Rin.S	Ai.Y	未確定			
close	close	close	15:00 ~ 16:00	close	close	close	
			Waist				
			Karen.T				
			16:30 ~ 17:30				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	
Hip & Leg	Pilates Cardio	Back & Arm	Basic				
未確定	runa	JUKA.W	未確定				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close				
Pilates Barre	Back & Arm	Basic					
JUKA.W	JUKA.W	未確定					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Style up Pilates	Beauty Conditioning	Pilates Barre					
JUKA.W	runa	JUKA.W					

 : 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。