pilatesK　住道店

【　10/01　～　10/08　】　スケジュール

2026/10/8　更新

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ～ 11:30 Style up Pilates ayu.S	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 sarasa	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre ayu.S	close	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 sarasa	10:30 ～ 11:30 Body Balance RIO	close
	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Hinako.B	12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 Hinako.B	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 Noa.T		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Hinako.B	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Hinako.B	
	13:30 ～ 14:30 Shape up waist ayu.S	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Noa.T	14:30 ～ 15:30 Style up Pilates ayu.S		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Hinako.B	13:30 ～ 14:30 jump to burn RIO	
	close	15:00 ～ 16:00 Body Balance Hinako.B	16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 Noa.T		close	close	
		16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 sarasa	close				
		18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Hinako.B					
#REF!							
18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 ayu.S	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Hinako.B	close			18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Noa.T	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 ayu.S	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Noa.T
19:30 ～ 20:30 Pilates Barre ayu.S	19:30 ～ 20:30 Back＆Spine RIO				19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 ayu.S	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Noa.T	19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 Hinako.B
21:00 ～ 22:00 Body Balance Hinako.B	21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio RIO	#REF!			21:00 ～ 22:00 Shape up waist ayu.S	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Noa.T	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Hinako.B

pilatesK　住道店

【　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 Back＆Spine RIO	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 ayu.S	10:30 ～ 11:30 Shape up waist RIO	close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Noa.T	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Noa.T	close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 sarasa
12:00 ～ 13:00 Pilates Barre ayu.S	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 ayu.S	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 Noa.T		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Noa.T	12:00 ～ 13:00 Body Balance Hinako.B		12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 ayu.S
13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 ayu.S	13:30 ～ 14:30 jump to burn RIO	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 Noa.T		13:30 ～ 14:30 jump to burn RIO	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Hinako.B		13:30 ～ 14:30 Shape up waist ayu.S
close	15:00 ～ 16:00 Back＆Arm 🔰 Noa.T	16:30 ～ 17:30 Body Balance RIO		close	close		close
	16:30 ～ 17:30 Style up Pilates ayu.S	close					
	18:00 ～ 19:00 Back＆Spine RIO						
18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 RIO	close			18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Hinako.B	18:00 ～ 19:00 Style up Pilates ayu.S	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 ayu.S	18:00 ～ 19:00 Body Balance Hinako.B
19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Hinako.B				19:30 ～ 20:30 Back＆Spine RIO	19:30 ～ 20:30 Shape up waist ayu.S	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 RIO	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Hinako.B
21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Hinako.B				21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 Hinako.B	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 sarasa	21:00 ～ 22:00 jump to burn RIO	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Noa.T

🔰：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　住道店　【　10/17　～　10/24　】　スケジュール　2026/10/8　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 Back＆Arm Noa.T	10:30 ～ 11:30 Style up Pilates ayu.S	close	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning Hinako.B	10:30 ～ 11:30 Waist Hinako.B	close	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio RIO	10:30 ～ 11:30 Basic Noa.T
12:00 ～ 13:00 Shape up waist ayu.S	12:30 ～ 13:30 Basic ayu.S		12:00 ～ 13:00 Basic Hinako.B	12:00 ～ 13:00 Style up Pilates ayu.S		12:00 ～ 13:00 Basic Noa.T	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm ayu.S
13:30 ～ 14:30 Pre Basic ayu.S	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg Hinako.B		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm kaho.S	13:30 ～ 14:30 Basic Hinako.B		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm Noa.T	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg Noa.T
15:00 ～ 16:00 Waist Hinako.B	16:30 ～ 17:30 Beauty Conditioning Hinako.B		close	close		close	15:00 ～ 16:00 Shape up waist ayu.S
16:30 ～ 17:30 Pilates Barre ayu.S	close						16:30 ～ 17:30 Waist sarasa
18:00 ～ 19:00 Basic Hinako.B							18:00 ～ 19:00 Basic Noa.T
close			18:00 ～ 19:00 Pilates Barre ayu.S	18:00 ～ 19:00 Back＆Spine RIO	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning Hinako.B	18:00 ～ 19:00 Waist ayu.S	close
			19:30 ～ 20:30 Shape up waist RIO	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm Noa.T	19:30 ～ 20:30 Basic Noa.T	19:30 ～ 20:30 Body Balance Hinako.B	
			21:00 ～ 22:00 Pre Basic ayu.S	21:00 ～ 22:00 jump to burn RIO	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Hinako.B	21:00 ～ 22:00 Basic Hinako.B	#REF!

住道店　【　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 Back＆Spine RIO	close	10:30 ～ 11:30 Shape up waist ayu.S	10:30 ～ 11:30 Basic Noa.T	close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg Hinako.B	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm kaho.S
12:30 ～ 13:30 Waist Hinako.B		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm kaho.S	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Hinako.B		12:00 ～ 13:00 Waist Hinako.B	12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio RIO
14:30 ～ 15:30 jump to burn RIO		13:30 ～ 14:30 Pre Basic ayu.S	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm kaho.S		13:30 ～ 14:30 Basic Noa.T	13:30 ～ 14:30 Body Balance RIO
16:30 ～ 17:30 Basic Hinako.B		close	close		close	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg Noa.T
close						16:30 ～ 17:30 Pre Basic ayu.S
						18:00 ～ 19:00 Pilates Barre ayu.S
		18:00 ～ 19:00 Basic Noa.T	18:00 ～ 19:00 Pilates Barre ayu.S	18:00 ～ 19:00 Shape up waist ayu.S	18:00 ～ 19:00 Body Balance RIO	close
		19:30 ～ 20:30 jump to burn RIO	19:30 ～ 20:30 Waist Hinako.B	19:30 ～ 20:30 Style up Pilates ayu.S	19:30 ～ 20:30 Basic Noa.T	
		21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Noa.T	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm ayu.S	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning Hinako.B	21:00 ～ 22:00 Shape up waist RIO	

🔰：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