

pilatesK 住道店		【 10/01 ~ 10/08 】			スケジュール		2026/10/07 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	
	Style up Pilates	Hip & Leg 🇯🇵	Pilates Barre		Waist 🇯🇵	Body Balance		
	ayu.S	sarasa	ayu.S		sarasa	RIO		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Hip & Leg 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵		
	Hinako.B	Hinako.B	Noa.T		Hinako.B	Hinako.B		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Shape up waist	Back & Arm 🇯🇵	Style up Pilates		Basic 🇯🇵	jump to burn		
	ayu.S	Noa.T	ayu.S		Hinako.B	RIO		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close
		Hip & Leg 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵					
		Hinako.B	Noa.T					
		16:30 ~ 17:30						
		Waist 🇯🇵						
		sarasa						
		18:00 ~ 19:00						
	Basic 🇯🇵							
	Hinako.B							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pre Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵			Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵		
ayu.S	Hinako.B			Noa.T	ayu.S	Noa.T		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pilates Barre	Back & Spine			Pre Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵		
ayu.S	RIO			ayu.S	Noa.T	Hinako.B		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Beauty Conditioning 🇯🇵	Pilates Cardio	Shape up waist	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵				
Hinako.B	RIO	ayu.S	Noa.T	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30						
Back & Spine	Pre Basic 🌈	Shape up waist		Hip & Leg 🌈	Back & Arm 🌈		Hip & Leg 🌈						
RIO	ayu.S	RIO		Noa.T	Noa.T		sarasa						
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00						
Pilates Barre	Waist 🌈	Hip & Leg 🌈		Back & Arm 🌈	Beauty Conditioning 🌈		Pre Basic 🌈						
ayu.S	ayu.S	Noa.T		Noa.T	Hinako.B		ayu.S						
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30						
Back & Arm 🌈	jump to burn	Basic 🌈		jump to burn	Hip & Leg 🌈		Shape up waist						
ayu.S	RIO	Noa.T		RIO	Hinako.B		ayu.S						
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close					
	Back & Arm 🌈	Body Balance											
	Noa.T	RIO											
	16:30 ~ 17:30												
	Style up Pilates												
	ayu.S												
	18:00 ~ 19:00												
Back & Spine													
RIO													
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Hip & Leg 🌈				Basic 🌈	Shape up waist	Back & Arm 🌈	Beauty Conditioning 🌈						
RIO				Hinako.B	ayu.S	ayu.S	Hinako.B						
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Basic 🌈				Back & Spine	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌈	Waist 🌈						
Hinako.B				RIO	RIO	RIO	Hinako.B						
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Waist 🌈	Beauty Conditioning 🌈	Waist 🌈		jump to burn	Basic 🌈								
Hinako.B	Hinako.B	ayu.S		RIO	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 住道店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/10/07 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			
Back & Arm 🍷🍷	Style up Pilates		Beauty Conditioning 🍷	Waist 🍷		Pilates Cardio	Basic 🍷			
Noa.T	ayu.S		Hinako.B	Hinako.B		RIO	Noa.T			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Shape up waist	Basic 🍷🍷		Basic 🍷	Style up Pilates		Basic 🍷🍷	Back & Arm 🍷🍷			
ayu.S	ayu.S		Hinako.B	ayu.S		Noa.T	ayu.S			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Pre Basic 🍷🍷	Hip & Leg 🍷🍷		Back & Arm 🍷🍷	Basic 🍷🍷		Body Balance	Hip & Leg 🍷🍷			
ayu.S	Hinako.B		インストラクター未定	Hinako.B		RIO	Noa.T			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Waist 🍷🍷	Beauty Conditioning 🍷							Shape up waist	Shape up waist	
Hinako.B	Hinako.B							ayu.S	ayu.S	
16:30 ~ 17:30	close							16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
Pilates Barre								Waist 🍷🍷	Waist 🍷🍷	
ayu.S								sarasa	sarasa	
18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🍷🍷								Basic 🍷🍷	Basic 🍷🍷	Basic 🍷🍷
Hinako.B								Noa.T	Noa.T	Noa.T
close		close			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
					Pilates Barre			Back & Spine	Beauty Conditioning 🍷🍷	Waist 🍷🍷
					ayu.S			RIO	Hinako.B	ayu.S
					19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
	Shape up waist				Back & Arm 🍷🍷			Basic 🍷🍷	Back & Arm 🍷🍷	
	RIO				Noa.T			Noa.T	ayu.S	
	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
	Pre Basic 🍷🍷				jump to burn			Hip & Leg 🍷🍷	Hip & Leg 🍷🍷	
ayu.S	RIO	Hinako.B			Hinako.B					

pilatesK 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Arm 🇲🇻		Shape up waist	Basic 🇲🇻		Hip & Leg 🇲🇻	Back & Arm 🇲🇻		
Kaho.S		ayu.S	Noa.T		Hinako.B	インストラクター未定		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Waist 🇲🇻		Back & Arm 🇲🇻	Hip & Leg 🇲🇻		Waist 🇲🇻	Pilates Cardio		
Hinako.B		インストラクター未定	Hinako.B		Hinako.B	RIO		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🇲🇻		Pre Basic 🇲🇻	Back & Arm 🇲🇻		Basic 🇲🇻	Body Balance		
Kaho.S		ayu.S	インストラクター未定		Noa.T	RIO		
16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	
Basic 🇲🇻							Hip & Leg 🇲🇻	
Hinako.B							Noa.T	
close							16:30 ~ 17:30	
							Pre Basic 🇲🇻	
							ayu.S	
							18:00 ~ 19:00	
							Pilates Barre	
							ayu.S	
							close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				
Basic 🇲🇻	Pilates Barre	Shape up waist	Body Balance					
Noa.T	ayu.S	ayu.S	RIO					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
jump to burn	Waist 🇲🇻	Style up Pilates	Basic 🇲🇻					
RIO	Hinako.B	ayu.S	Noa.T					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip & Leg 🇲🇻	Back & Arm 🇲🇻	Beauty Conditioning 🇲🇻	Shape up waist					
Noa.T	ayu.S	Hinako.B	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。
 ・ 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。