

pilatesK 住道店		【 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					
日	月	火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close				
Basic 🏊	Release&Strength	Hip Punch	Waist 🏊		Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊					
Noa.T	Noa.T	RIO	Hinako.B		Hinako.B	Hinako.B					
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Style up Pilates	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊		Shape up waist	Pre Basic 🏊					
ayu.S	Noa.T	Hinako.B	Kaho.S		RIO	ayu.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					
Back & Arm 🏊	Shape up waist	Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	Waist 🏊					
ayu.S	RIO	Hinako.B	Hinako.B		Hinako.B	Hinako.B					
16:30 ~ 17:30	close	15:00 ~ 16:00	close		close	15:00 ~ 16:00		close			
Hip & Leg 🏊		Reset Flow				Hip & Leg 🏊					
Noa.T		RIO				Noa.T					
		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30					
		Back & Arm 🏊				Basic 🏊					
		Kaho.S				Noa.T					
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00					
		Basic 🏊				Pilates Workout					
		Hinako.B				ayu.S					
18:00 ~ 19:00		close				18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🏊						Pilates Workout			Basic 🏊	Hip Punch	
RIO						ayu.S			Lica	RIO	
19:30 ~ 20:30						close			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm 🏊									Hip & Leg 🏊	Release&Strength	Style up Pilates
Kaho.S									Noa.T	ayu.S	RIO
21:00 ~ 22:00									21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip Punch		Style up Pilates				Hip & Leg 🏊			Back & Arm 🏊		
RIO		ayu.S				Lica			Kaho.S		

pilatesK 住道店		【 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	10:30 ~ 11:30	close	
	Hip & Leg 🌈	Hip Punch		Back & Arm 🌈	Pilates Workout	Pre Basic 🌈		
	Noa.T	RIO		Kaho.S	ayu.S	Lica		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Back & Arm 🌈	Basic 🌈		Hip & Leg 🌈	Release&Strength	Waist 🌈		
	Noa.T	Noa.T		Hinako.B	Noa.T	ayu.S		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic 🌈	Reset Flow		Style up Pilates	Hip & Leg 🌈	Beauty Conditioning 🌈		
	RIO	RIO		ayu.S	Hinako.B	Lica		
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Basic 🌈		Back & Arm 🌈
						Noa.T		Kaho.S
						16:30 ~ 17:30		close
						Shape up waist		
						ayu.S		
						18:00 ~ 19:00		
						Back & Arm 🌈		
						Kaho.S		
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
	Reset Flow	Back & Arm 🌈		Waist 🌈	Release&Strength			
	RIO	Kaho.S		Hinako.B	Noa.T			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Shape up waist	Waist 🌈		Back & Arm 🌈	Reset Flow			
	ayu.S	Hinako.B		Kaho.S	RIO			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Style up Pilates	Beauty Conditioning 🌈		Pilates Workout	Basic 🌈			
	ayu.S	Hinako.B		ayu.S	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 住道店		【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30				
Back & Arm 🍃	Waist 🍃		Pre Basic 🍃	Release&Strength	Hip & Leg 🍃		Shape up waist				
Kaho.S	Cocomi.O		ayu.S	Noa.T	Noa.T		ayu.S				
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 🍃	Hip & Leg 🍃		Back & Arm 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃		Back & Arm 🍃				
Hinako.B	Hinako.B		Kaho.S	Hinako.B	Kaho.S		Kaho.S				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				
Waist 🍃	Basic 🍃		Pilates Workout	Back & Arm 🍃	Release&Strength		Style up Pilates				
Hinako.B	Cocomi.O		ayu.S	Kaho.S	Noa.T		ayu.S				
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close			
					Waist 🍃	Basic 🍃					
					Hinako.B	Noa.T					
					16:30 ~ 17:30						
					Hip & Leg 🍃						
					Noa.T						
					18:00 ~ 19:00						
					Beauty Conditioning 🍃						
					Hinako.B						
					close						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
Style up Pilates	Back & Arm 🍃	Style up Pilates	Waist 🍃	Hip & Leg 🍃							
ayu.S	Kaho.S	ayu.S	Hinako.B	Hinako.B							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Hip & Leg 🍃	Pre Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃							
Hinako.B	ayu.S	Noa.T	Noa.T	Kaho.S							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Release&Strength	Shape up waist	Basic 🍃	Release&Strength	Beauty Conditioning 🍃							
ayu.S	ayu.S	ayu.S	Noa.T	Hinako.B							

pilatesK 住道店		【 11/25 ~ 11/30 】 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	10:30 ~ 11:30	close
Style up Pilates		Reset Flow	Back & Arm 🏋️	Release&Strength	
ayu.S		RIO	Kaho.S	Noa.T	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️	Hip Punch	
Hinako.B		Noa.T	Hinako.B	RIO	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Back & Arm 🏋️		Shape up waist	Style up Pilates	Basic 🏋️	
Kaho.S		RIO	ayu.S	Hinako.B	
close		close	close	15:00 ~ 16:00	
	Basic 🏋️			Pilates Workout	
	Hinako.B			ayu.S	
	16:30 ~ 17:30				
	Back & Arm 🏋️				
	Kaho.S				
	18:00 ~ 19:00				
	Pre Basic 🏋️				
	ayu.S				
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Release&Strength	Hip & Leg 🏋️	Style up Pilates			
Noa.T	Noa.T	ayu.S			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip Punch	Basic 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️			
RIO	Noa.T	Hinako.B			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Pre Basic 🏋️	Hip Punch	Pilates Workout			
RIO	RIO	ayu.S			

👉 : 体験可能レッスン
 ・クラスの開催およびイベント・プログラムに関するお問い合わせは、各教室の受付または各会場の受付にてお願いいたします。詳細はWEBサイトまでご確認ください。