pilatesK　住道店　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/31　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 Basic 🔰 Noa.T	10:30 ～ 11:30 Release&Strength Noa.T	10:30 ～ 11:30 Hip Punch RIO	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Hinako.B	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Hinako.B	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 Hinako.B	close
12:30 ～ 13:30 Style up Pilates ayu.S	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Noa.T	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Hinako.B	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Kaho.S		12:00 ～ 13:00 Shape up waist RIO	12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 ayu.S	
14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 ayu.S	13:30 ～ 14:30 Shape up waist RIO	13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning 🔰 Hinako.B	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Hinako.B		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Hinako.B	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Kaho.S	
16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 Noa.T	close	15:00 ～ 16:00 Reset Flow RIO	close		close	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 Hinako.B	close
close		16:30 ～ 17:30 Back＆Arm 🔰 Kaho.S				16:30 ～ 17:30 Back＆Arm 🔰 Kaho.S	
		18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Hinako.B				18:00 ～ 19:00 Pilates Workout ayu.S	
	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 RIO		18:00 ～ 19:00 Pilates Workout ayu.S	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Lica	18:00 ～ 19:00 Hip Punch RIO		
	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Kaho.S	close	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Noa.T	19:30 ～ 20:30 Release&Strength ayu.S	19:30 ～ 20:30 Style up Pilates RIO	close	
	21:00 ～ 22:00 Hip Punch RIO		21:00 ～ 22:00 Style up Pilates ayu.S	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Lica	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 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 Hip＆Leg 🔰 Noa.T	10:30 ～ 11:30 Hip Punch RIO	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Kaho.S	10:30 ～ 11:30 Pilates Workout ayu.S	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Lica	close
	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Noa.T	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Noa.T		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Hinako.B	12:00 ～ 13:00 Release&Strength Noa.T	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Hinako.B	
	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 RIO	13:30 ～ 14:30 Reset Flow RIO		13:30 ～ 14:30 Style up Pilates ayu.S	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Hinako.B	14:30 ～ 15:30 Beauty Conditioning 🔰 Lica	
	close	close		close	15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Noa.T	16:30 ～ 17:30 Back＆Arm 🔰 Kaho.S	
					16:30 ～ 17:30 Shape up waist ayu.S	close	
					18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Kaho.S		
	18:00 ～ 19:00 Reset Flow RIO	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Kaho.S	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Hinako.B	18:00 ～ 19:00 Release&Strength Noa.T	close		
	19:30 ～ 20:30 Shape up waist ayu.S	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Hinako.B	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Kaho.S	19:30 ～ 20:30 Reset Flow RIO			
	21:00 ～ 22:00 Style up Pilates ayu.S	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 Hinako.B	21:00 ～ 22:00 Pilates Workout ayu.S	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　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール

2026/10/31　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 Back＆Arm 🔰 Kaho.S	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Cocomi.O		10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 ayu.S	10:30 ～ 11:30 Release&Strength Noa.T	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Noa.T		10:30 ～ 11:30 Shape up waist ayu.S
12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Hinako.B	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Hinako.B		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Kaho.S	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Hinako.B	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 Kaho.S		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Kaho.S
13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Hinako.B	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Cocomi.O		13:30 ～ 14:30 Pilates Workout ayu.S	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Kaho.S	14:30 ～ 15:30 Release&Strength Noa.T		13:30 ～ 14:30 Style up Pilates ayu.S
close	close	close	close	15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 Hinako.B 16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 Noa.T 18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 Hinako.B	16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Noa.T	close	close
18:00 ～ 19:00 Style up Pilates ayu.S	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Kaho.S	18:00 ～ 19:00 Style up Pilates ayu.S	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Hinako.B	close	close		18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Hinako.B
19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Hinako.B	19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 ayu.S	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Noa.T	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Noa.T				19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Kaho.S
21:00 ～ 22:00 Release&Strength ayu.S	21:00 ～ 22:00 Shape up waist ayu.S	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 ayu.S	21:00 ～ 22:00 Release&Strength Noa.T				21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 Hinako.B

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