pilatesK　四街道

【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/26　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
close	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm kano.t 12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning Kayoko.T 14:30 ～ 15:30 Back＆Arm kano.t 16:30 ～ 17:30 Pre Basic Kayoko.T close	10:30 ～ 11:30 Basic mai.h 12:30 ～ 13:30 Back＆Arm kano.t close 18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning sashi.s 19:30 ～ 20:30 Back＆Arm kano.t 21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg sashi.s	close	10:30 ～ 11:30 Waist mai.h 12:30 ～ 13:30 Basic izumi.y close 18:00 ～ 19:00 Basic sashi.s 19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning sashi.s 21:00 ～ 22:00 Back＆Arm kano.t	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm kano.t 12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg izumi.y 14:30 ～ 15:30 Waist Rina.I 16:30 ～ 17:30 Beauty Conditioning izumi.y 31700295	close

pilatesK　四街道

【　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 Basic sashi.s 12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg izumi.y close 18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning izumi.y 19:30 ～ 20:30 Basic izumi.y 21:00 ～ 22:00 Back＆Arm kano.t	10:30 ～ 11:30 Pre Basic Kayoko.T 12:30 ～ 13:30 Waist mai.h close 18:00 ～ 19:00 Basic mai.h 19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg mai.h 21:00 ～ 22:00 Back＆Arm kano.t	close	10:30 ～ 11:30 Basic izumi.y 12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning sashi.s close 18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Rina.I 19:30 ～ 20:30 Basic sashi.s 21:00 ～ 22:00 Waist Rina.I	10:30 ～ 11:30 Pre Basic mai.h 12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg sashi.s 14:30 ～ 15:30 Back＆Arm kano.t 16:30 ～ 17:30 Basic sashi.s close	close	close

🔰：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　四街道　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール

2026/10/26　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 🔰 izumi.y	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 mai.h	close	10:30 ～ 11:30 Back & Arm 🔰 kano.t	10:30 ～ 11:30 Back & Arm 🔰 kano.t	close	10:30 ～ 11:30 Back & Arm 🔰 kano.t	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 sashi.s
12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 mai.h	12:30 ～ 13:30 Back & Arm 🔰 kano.t		12:30 ～ 13:30 Hip & Leg 🔰 sashi.s	12:30 ～ 13:30 Pre Basic 🔰 mai.h		12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning 🔰 izumi.y	12:30 ～ 13:30 Back & Arm 🔰 kano.t
close	close		close	14:30 ～ 15:30 Back & Arm 🔰 kano.t 16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 mai.h		14:30 ～ 15:30 Back & Arm 🔰 kano.t 16:30 ～ 17:30 Hip & Leg 🔰 izumi.y	close
18:00 ～ 19:00 Hip & Leg 🔰 sashi.s	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 izumi.y	18:00 ～ 19:00 Back & Arm 🔰 kano.t	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Rina.I	close		close	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 izumi.y
19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 izumi.y	19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 sashi.s	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Rina.I	19:30 ～ 20:30 Back & Arm 🔰 kano.t				19:30 ～ 20:30 Hip & Leg 🔰 sashi.s
21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 sashi.s	21:00 ～ 22:00 Hip & Leg 🔰 izumi.y	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 sashi.s	21:00 ～ 22:00 Hip & Leg 🔰 Rina.I				21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 izumi.y

pilatesK　四街道　【　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 Hip & Leg 🔰 Kayoko.T	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 izumi.y	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 izumi.y	close	close
12:30 ～ 13:30 Pre Basic 🔰 Kayoko.T		12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 mai.h	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 mai.h		
close		close	14:30 ～ 15:30 Hip & Leg 🔰 izumi.y 16:30 ～ 17:30 Back & Arm 🔰 kano.t		
18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 mai.h	18:00 ～ 19:00 Hip & Leg 🔰 sashi.s	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 sashi.s	close		
19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 mai.h	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 mai.h	19:30 ～ 20:30 Back & Arm 🔰 kano.t			
21:00 ～ 22:00 Back & Arm 🔰 kano.t	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 sashi.s	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 sashi.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。