

pilatesK 四街道		【 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	11/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg sashi.s	10:30 ~ 11:30 Basic izumi.y	close	10:30 ~ 11:30 Waist mai.h	10:30 ~ 11:30 Back & Arm kano.t	close	
		12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning izumi.y	12:30 ~ 13:30 Back & Arm kano.t		12:30 ~ 13:30 Basic izumi.y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg izumi.y		
		14:30 ~ 15:30 Back & Arm kano.t	close		close	14:30 ~ 15:30 Waist Rina.I		
		16:30 ~ 17:30 Pre Basic Kayoko.T				16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning izumi.y		
		close				close		
		18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning sashi.s	18:00 ~ 19:00 Back & Arm kano.t		18:00 ~ 19:00 Basic sashi.s	close		
19:30 ~ 20:30 Back & Arm kano.t	19:30 ~ 20:30 Basic sashi.s	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning sashi.s						
21:00 ~ 21:30 Hip & Leg sashi.s	21:00 ~ 21:30 Waist Rina.I	21:00 ~ 21:30 Back & Arm kano.t						

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

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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 時間前まで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 四街道		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back&Arm	Waist		Back&Arm	Back&Arm		Back&Arm	Basic		
izumi.y	mai.h		kano.t	kano.t		kano.t	sashi.s		
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Basic	Back&Arm		Hip&Leg	Pre Basic		Beauty Conditioning	Back&Arm		
mai.h	kano.t		sashi.s	mai.h		izumi.y	kano.t		
close	close		close	14:30 ~ 15:30		close	14:30 ~ 15:30	close	
				Back&Arm			Pre Basic		
				kano.t			mai.h		
				16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30		
		Waist		Hip&Leg					
		mai.h		izumi.y					
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
		Hip&Leg		Basic	Back&Arm		Waist		Beauty Conditioning
		sashi.s		izumi.y	kano.t		Rina.I		izumi.y
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
Basic	Beauty Conditioning	Waist	Back&Arm	Hip&Leg					
izumi.y	sashi.s	Rina.I	kano.t	sashi.s					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Beauty Conditioning	Hip&Leg	Pre Basic	Hip&Leg	Basic					
sashi.s	izumi.y	Kayoko.T	Rina.I	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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	
Hip&Leg		Basic	Beauty Conditioning			
izumi.y		izumi.y	izumi.y			
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
Basic		Waist	Waist			
izumi.y		mai.h	mai.h			
close		close	14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30
			Hip&Leg			Hip&Leg
			izumi.y			izumi.y
			16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30
	Back&Arm		Back&Arm			
		kano.t				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		
Waist	Hip&Leg	Basic				
mai.h	sashi.s	sashi.s				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pre Basic	Waist	Back&Arm				
mai.h	mai.h	kano.t				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back&Arm	Basic	Beauty Conditioning				
kano.t	sashi.s	sashi.s				

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは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。