

pilatesK 小松		【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
		Waist 🌿	Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Back & Arm 🌿				
		Risa.H	Miyako.T		Yumena.h	Yumena.h				
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
		Pre Basic 🌿	Basic 🌿		Waist 🌿	Basic 🌿				
		Lisa.K	Lisa.K		Lisa.K	Risa.H				
		14:30 ~ 15:30	close		close	14:30 ~ 15:30				
		Back & Arm 🌿				Hip & Leg 🌿				
		Miyako.T				Miyako.T				
		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30				
		Basic 🌿				Waist 🌿				
		Lisa.K				Risa.H				
		close				close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
								Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿
								Yumena.h	Yumena.h	Risa.H
								19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿		Basic 🌿							
Risa.H	Risa.H		Miyako.T							
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30							
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Back & Arm 🌿							
Yumena.h	Miyako.T	Risa.H								

pilatesK 小松		【 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			
	Beauty Conditioning 🌿	Pre Basic 🌿		Waist 🌿	Basic 🌿					
	Risa.H	Lisa.K		Yumena.h	Lisa.K					
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30					
	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿					
	Lisa.K	Risa.H		Risa.H	Yumena.h					
	close	close		close	14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30		
					Waist 🌿			Waist 🌿		
					Risa.H			Risa.H		
					16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30		
					Back & Arm 🌿			Back & Arm 🌿		
									Miyako.T	
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			close	close	close
	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿					
Miyako.T	Miyako.T	Risa.H	Miyako.T							
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00							
Waist 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿							
Lisa.K	Risa.H	Miyako.T	Yumena.h							
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30							
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿							
Miyako.T	Miyako.T	Risa.H	Miyako.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 小松

【 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					
Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵					
Lisa.K	Miyako.T		Risa.H	Lisa.K		Miyako.T	Yumena.h					
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30					
Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Beauty Conditioning 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵					
Miyako.T	Yumena.h		Risa.H	Yumena.h		Risa.H	Lisa.K					
close	close		close	14:30 ~ 15:30		close	14:30 ~ 15:30	close				
				Basic 🇯🇵			Basic 🇯🇵					
				Risa.H			Yumena.h					
				16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30					
				Hip & Leg 🇯🇵			Waist 🇯🇵					
				Yumena.h			Risa.H					
				close			close		close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30							
Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	close	Beauty Conditioning 🇯🇵							
Yumena.h	Lisa.K	Risa.H	Lisa.K		Risa.H							
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00							
Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵							
Lisa.K	Miyako.T	Miyako.T	Yumena.h		Miyako.T							
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30							
Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵							
Yumena.h	Lisa.K	Risa.H	Yumena.h		Risa.H							

pilatesK 小松

【 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	close	close		
Basic 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵				
Lisa.K		Miyako.T	Yumena.h				
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
Back & Arm 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵				
Risa.H		Yumena.h	Miyako.T				
close		close	14:30 ~ 15:30			close	
			Waist 🇯🇵				
			Lisa.K				
			16:30 ~ 17:30				
			Back & Arm 🇯🇵				
			Miyako.T				
			close				close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close				
Waist 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵					
Yumena.h	Lisa.K	Lisa.K					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					
Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵					
Miyako.T	Miyako.T	Miyako.T					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵					
Yumena.h	Risa.H	Lisa.K					

🌱 : 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。