

pilatesK

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/10/02

更新

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Hip & Leg 🌿	Shape up waist	Basic 🌿		Pilates Workout	Waist 🌿	
	Ritsuko.y	nanami	Mahiro.K		nanami	Kotona.M	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿		Hip & Leg 🌿	Release&Strength	
	Ritsuko.y	Kotona.M	Ritsuko.y		Ritsuko.y	nanami	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Basic 🌿		Waist 🌿		
	Kotona.M	Mahiro.K	Mahiro.K		nanami		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Body Balance	Hip & Leg 🌿				
		Kotona.M	Ritsuko.y				
		close	close				
	17:30 ~ 18:30	close					
	Pre Basic 🌿						
nanami							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿	close	Body Balance	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		
Kotona.M	nanami		Kotona.M	Ritsuko.y	Ritsuko.y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist 🌿	Basic 🌿		Basic 🌿	Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿		
Kotona.M	Mahiro.K		Ritsuko.y	Ritsuko.y	nanami		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🌿	Shape up waist	close	Waist 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		
Mahiro.K	nanami		Kotona.M	Mahiro.K	nanami		

pilatesK

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Pre Basic 🌿	Back&Arm 🌿	Shape up waist		Waist 🌿	Basic 🌿		Release&Strength	
nanami	Kotona.M	nanami		Kotona.M	Mahiro.K		nanami	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Hip&Leg 🌿	Body Balance	Basic 🌿		Basic 🌿	Shape up waist		Back&Arm 🌿	
Ritsuko.y	Kotona.M	Mahiro.K		Mahiro.K	nanami		nanami	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Shape up waist	Hip&Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Back&Arm 🌿			Hip&Leg 🌿	
nanami	Ritsuko.y	nanami		Kotona.M		nanami		
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	close	
	Basic 🌿	Back&Arm 🌿						
	Mahiro.K	Kotona.M						
	17:30 ~ 18:30							
	Waist 🌿							
	Ritsuko.y	close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist 🌿	close			Hip&Leg 🌿		Waist 🌿	Pilates Workout	Basic 🌿
Kotona.M				Ritsuko.y		Ritsuko.y	nanami	Mahiro.K
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back&Arm 🌿				Release&Strength	Pre Basic 🌿	Hip&Leg 🌿	Back&Arm 🌿	
Kotona.M				nanami	nanami	Ritsuko.y	Kotona.M	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🌿			Basic 🌿	Hip&Leg 🌿	Pre Basic 🌿	Waist 🌿		
Mahiro.K			Ritsuko.y	Ritsuko.y	nanami	Kotona.M		

🌿：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。

pilatesK		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/10/02 更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
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	
Basic 🌟	Hip & Leg 🌟		Shape up waist	Hip & Leg 🌟		Back & Arm 🌟	Beauty Conditioning 🌟	
Mahiro.K	Ritsuko.y		nanami	nanami		Kotona.M	nanami	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🌟	Waist 🌟		Body Balance	Back & Arm 🌟		Waist 🌟	Hip & Leg 🌟	
Ritsuko.y	Kotona.M		Kotona.M	nanami		Ritsuko.y	Ritsuko.y	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🌟	Hip & Leg 🌟		Pre Basic 🌟			Basic 🌟	Waist 🌟	
Kotona.M	Ritsuko.y		nanami			Kotona.M	Ritsuko.y	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Waist 🌟	Basic 🌟							Shape up waist
Ritsuko.y	Kotona.M							nanami
close	close							close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Back & Arm 🌟								Basic 🌟
Kotona.M								Mahiro.K
close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
		Basic 🌟	Back & Arm 🌟	Hip & Leg 🌟	Pre Basic 🌟			
		Mahiro.K	Kotona.M	Ritsuko.y	nanami			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Waist 🌟	Basic 🌟	Waist 🌟	Hip & Leg 🌟			
		Kotona.M	Mahiro.K	Ritsuko.y	Ritsuko.y			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🌟	Waist 🌟	Basic 🌟	Release&Strength					
Mahiro.K	Kotona.M	Mahiro.K	nanami					

pilatesK		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール							
10/25		10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31		
日		月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30		close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Pilates Barre			Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿		
未定			nanami	Kotona.M		Ritsuko.y	Ritsuko.y		
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic 🌿			Pilates Barre	Pilates Workout		Basic 🌿	Waist 🌿		
Mahiro.K			未定	nanami		Mahiro.K	Kotona.M		
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Body Balance			Beauty Conditioning 🌿			Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		
Kotona.M			nanami			Ritsuko.y	Ritsuko.y		
16:30 ~ 17:30			close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Mahiro.K		Back & Arm 🌿							
close		Kotona.M			close				
		17:30 ~ 18:30							
		Basic 🌿							
		Ritsuko.y							
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Waist 🌿		Hip & Leg 🌿	Hip & Leg 🌿			Waist 🌿	
		Ritsuko.y		Ritsuko.y	Ritsuko.y			Kotona.M	
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Shape up waist	Waist 🌿	Basic 🌿	Basic 🌿						
nanami	Kotona.M	Mahiro.K	Mahiro.K						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	Body Balance						
Ritsuko.y	Ritsuko.y	Ritsuko.y	Kotona.M						

 : 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。