

pilatesK

【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール

2026/10/07

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		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close			
Back & Arm 🏋️		Waist		Shape up waist		Body Balance				Basic 🏋️		Waist 🏋️					
Kotona.M		Kotona.M		nanami		nanami				Mahiro.K		Ritsuko.y					
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00					
Hip & Leg 🏋️		Basic		Hip & Leg 🏋️		Back & Arm 🏋️				Pilates Workout		Pilates Barre					
Ritsuko.y		Ritsuko.y		Ritsuko.y		Kotona.M				nanami		Kotona.M					
14:30 ~ 15:30		close		13:30 ~ 14:30		~				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30					
Waist 🏋️				Basic 🏋️						Pre Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️					
Kotona.M				Mahiro.K						nanami		Ritsuko.y					
16:30 ~ 17:30				15:00 ~ 16:00						close		close				15:00 ~ 16:00	
Basic 🏋️				Release&Strength												Basic 🏋️	
Ritsuko.y				nanami												Kotona.M	
close				close												close	
				17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30							
				Waist 🏋️						Hip & Leg 🏋️							
				Ritsuko.y						Ritsuko.y							
		18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close					
		Pre Basi				Pilates Barre		Waist 🏋️		Basic 🏋️							
		nanami				Kotona.M		Ritsuko.y		Mahiro.K							
		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
		Hip&Leg				Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️		Back & Arm 🏋️							
		Ritsuko.y				Mahiro.K		Ritsuko.y		Kotona.M							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00									
Beauty Conditioning		Waist 🏋️				Basic 🏋️		Waist 🏋️									
nanami		Kotona.M		Mahiro.K		Kotona.M											

pilatesK

【 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	10:30 ~ 11:30	close					
	Release&Strength	Hip & Leg 🍌		Waist 🍌	Back & Arm 🍌	Pilates Workout						
	nanami	Ritsuko.y		Kotona.M	Kotona.M	nanami						
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
	Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌						
	Mahiro.K	nanami		Ritsuko.y	Ritsuko.y	Kotona.M						
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
	Back & Arm 🍌			Back & Arm 🍌	Waist 🍌	Pre Basic 🍌						
	nanami			Kotona.M	Kotona.M	nanami						
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				
						Hip & Leg 🍌		Back & Arm 🍌				
						Ritsuko.y		Kotona.M				
						close		close				
									17:30 ~ 18:30			
									Basic 🍌			
									Mahiro.K			
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close
						Hip & Leg 🍌		Basic 🍌	Shape up waist	Waist 🍌		
						Ritsuko.y		Mahiro.K	nanami	Ritsuko.y		
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Pre Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Waist 🍌	Basic 🍌									
nanami	Kotona.M	Kotona.M	Mahiro.K									
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close							
Waist 🍌	Body Balance	Pre Basic 🍌	Hip & Leg 🍌									
Ritsuko.y	Kotona.M	nanami	Ritsuko.y									

🌱：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週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

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2026/10/07 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱	
nanami	Mahiro.K		Kotona.M	Mahiro.K	Ritsuko.y		Ritsuko.y	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Pilates Barre	Shape up waist		Pre Basic 🌱	Body Balance	Basic 🌱		Basic 🌱	
Kotona.M	nanami		nanami	nanami	Mahiro.K		Mahiro.K	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Pre Basic 🌱			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	
nanami			Kotona.M	Ritsuko.y	Ritsuko.y		Ritsuko.y	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Release&Strength		Basic 🌱	
					nanami		Mahiro.K	
					close		close	
					17:30 ~ 18:30			
					Waist 🌱			
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🌱			Basic 🌱	Pilates Workout	Beauty Conditioning 🌱			Shape up waist
Kotona.M			Mahiro.K	nanami	nanami			nanami
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Body Balance	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱				
Kotona.M	Ritsuko.y	Ritsuko.y	Mahiro.K	Kotona.M				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00			
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Shape up waist		Pre Basic 🌱			
Mahiro.K	Ritsuko.y	nanami	nanami		nanami			

pilatesK

【 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	10:30 ~ 11:30	close
Release&Strength		Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	
nanami		nanami	Ritsuko.y	Kotona.M	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	
Kotona.M		Mahiro.K	Kotona.M	Ritsuko.y	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
		Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Shape up waist	
		nanami	Ritsuko.y	nanami	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
			Basic 🌱	Body Balance	
			Mahiro.K	Kotona.M	
			close		
		17:30 ~ 18:30			
		Back & Arm 🌱			
		Kotona.M			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱			
Ritsuko.y	nanami	Kotona.M			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱			
Mahiro.K	nanami	Ritsuko.y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		
Waist 🌱	Basic 🌱	Pilates Barre			
Ritsuko.y	Mahiro.K	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。