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 Pilates Barre Erika.F	close	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 Chika.s	10:30 ～ 11:30 Back & Arm 🔰 yuka.U	close	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Aoi.N	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 yuka.U	10:30 ～ 11:30 Back & Arm 🔰 Chika.s
12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Chika.s		12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 yuka.U	12:30 ～ 13:30 Pre Basic 🔰 Aoi.N		12:00 ～ 13:00 Hip & Leg 🔰 Erika.F	12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 Chika.s	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 yuka.U
14:30 ～ 15:30 Back & Arm 🔰 yuka.U		13:30 ～ 14:30 Pilates Workout Erika.F	close		13:30 ～ 14:30 Release&Strength Aoi.N	13:30 ～ 14:30 Back & Arm 🔰 yuka.U	14:30 ～ 15:30 Beauty Conditioning 🔰 Chika.s
16:30 ～ 17:30 Hip & Leg 🔰 Erika.F		15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Chika.s			close	15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Chika.s	16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 yuka.U
close		17:30 ～ 18:30 Back & Arm 🔰 yuka.U				17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 yuka.U	close
		close				close	
			18:00 ～ 19:00 Hip & Leg 🔰 Erika.F	18:00 ～ 19:00 Body Balance Aoi.N	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Chika.s		
			19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Erika.F	19:30 ～ 20:30 Pilates Barre Erika.F	19:30 ～ 20:30 Back & Arm 🔰 Chika.s		
			21:00 ～ 22:00 jump to burn Aoi.N	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Chika.s	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 yuka.U		

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 Basic 🔰 yuka.U	10:30 ～ 11:30 jump to burn Aoi.N	close	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 Chika.s	10:30 ～ 11:30 Body Balance Aoi.N	10:30 ～ 11:30 Pilates Workout Erika.F	close
	12:00 ～ 13:00 Back & Arm 🔰 Chika.s	12:30 ～ 13:30 Hip & Leg 🔰 Erika.F		12:00 ～ 13:00 Pilates Barre Erika.F	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 yuka.U	12:30 ～ 13:30 Back & Arm 🔰 yuka.U	
	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 yuka.U	close		13:30 ～ 14:30 Back & Arm 🔰 Chika.s	13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio Aoi.N	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 Chika.s	
	close			close	15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 yuka.U	16:30 ～ 17:30 Pilates Barre Erika.F	
					17:30 ～ 18:30 Pre Basic 🔰 Aoi.N	close	
					close		
	18:00 ～ 19:00 jump to burn Aoi.N	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Aoi.N	18:00 ～ 19:00 Hip & Leg 🔰 Erika.F	18:00 ～ 19:00 Back & Arm 🔰 yuka.U			
	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Chika.s	19:30 ～ 20:30 Pilates Workout Erika.F	19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 Chika.s	19:30 ～ 20:30 Hip & Leg 🔰 Erika.F			
	21:00 ～ 22:00 Hip & Leg 🔰 Erika.F	21:00 ～ 22:00 Release&Strength Aoi.N	21:00 ～ 22:00 Pilates Barre Erika.F	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 yuka.U			

🔰：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 【 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		10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30
Back＆Arm 🔰	Body Balance		Pilates Barre	Release&Strength	jump to burn		Basic 🔰
Chika.s	Aoi.N		Erika.F	Aoi.N	Aoi.N		yuka.U
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 Cardio	Basic 🔰		Basic 🔰	Pilates Barre	Beauty Conditioning 🔰		Beauty Conditioning 🔰
Aoi.N	Chika.s		Chika.s	Erika.F	Chika.s		Chika.s
13:30 ～ 14:30			13:30 ～ 14:30	15:00 ～ 16:00	14:30 ～ 15:30		13:30 ～ 14:30
Basic 🔰			Hip＆Leg 🔰	Basic 🔰	Pre Basic 🔰		Waist 🔰
Chika.s			Erika.F	Aoi.N	Aoi.N		yuka.U
				15:30 ～ 16:30	16:30 ～ 17:30		
				Hip＆Leg 🔰	Basic 🔰		
				Erika.F	yuka.U		
				17:30 ～ 18:30			
				Basic 🔰			
				yuka.U			
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00				18:00 ～ 19:00
Waist 🔰	Pilates Workout	Back＆Arm 🔰	jump to burn				Basic 🔰
yuka.U	Erika.F	yuka.U	Aoi.N				Chika.s
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30				19:30 ～ 20:30
Release&Strength	Waist 🔰	Pilates Barre	Pre Basic 🔰				Hip＆Leg 🔰
Aoi.N	yuka.U	Erika.F	Aoi.N				Erika.F
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00				21:00 ～ 22:00
Basic 🔰	Hip＆Leg 🔰	Basic 🔰	Back＆Arm 🔰				Pilates Workout
yuka.U	Erika.F	yuka.U	Chika.s				Erika.F

close

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		10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	
Waist 🔰		Hip＆Leg 🔰	Pilates Cardio	Waist 🔰	
Erika.F		Erika.F	Aoi.N	yuka.U	
12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30	
jump to burn		Back＆Arm 🔰	Back＆Arm 🔰	Pilates Barre	
Aoi.N		yuka.U	Chika.s	Erika.F	
		13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30	
		Pilates Workout	jump to burn	Beauty Conditioning 🔰	
		Erika.F	Aoi.N	Chika.s	
			15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30	
			Basic 🔰	Back＆Arm 🔰	
			Chika.s	yuka.U	
			17:30 ～ 18:30		
			Release&Strength		
			Aoi.N		
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00			
Back＆Arm 🔰	Basic 🔰	Pre Basic 🔰			
yuka.U	Chika.s	Aoi.N			
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30			
Pilates Barre	Back＆Arm 🔰	Waist 🔰			
Erika.F	Chika.s	yuka.U			
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00			
Basic 🔰	Waist 🔰	Body Balance			
Chika.s	Erika.F	Aoi.N			

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。