pilatesK 【 11/01 ～ 11/08 】 スケジュール

2026/11/01 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 Cardio Akari	close	10：30 ～ 11：30 Hip＆Leg 🔰 Hina.E	10：30 ～ 11：30 Basic 🔰 yune.y	close	10：30 ～ 11：30 Hip Punch mei.o	10：30 ～ 11：30 Release&Strength Hina.E	10：30 ～ 11：30 Back＆Arm 🔰 Kurumi.u
12：30 ～ 13：30 Release&Strength mei.o		12：00 ～ 13：00 Basic 🔰 yune.y	12:30 ～ 13:30 jump to burn Akari		12：00 ～ 13：00 Style up Pilates mei.o	12：00 ～ 13：00 Basic 🔰 yune.y	12：30 ～ 13：30 Hip＆Leg 🔰 Hina.E
14：30 ～ 15：30 Waist 🔰 Hina.E		13：30 ～ 14：30 Back＆Arm 🔰 mei.o	14:00 ～ 14：30 お試し見学会 Akari		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 yune.y	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Hina.E	14：30 ～ 15：30 jump to burn Kurumi.u
16：30 ～ 17：30 Basic 🔰 yune.y		15：00 ～ 16：00 Pilates Barre Hina.E				15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 yune.y	16：30 ～ 17：30 Release&Strength Hina.E
close		close	close		close	16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Hina.E	close
		17：30 ～ 18：30 Basic 🔰 yune.y				17:30 ～ 18:30 Pilates Barre Hina.E	
		close	18：00 ～ 19：00 Body Balance mei.o	18：00 ～ 19：00 Back＆Arm 🔰 mei.o	18：00 ～ 19：00 jump to burn Akari	close	
			19：30 ～ 20：30 Waist 🔰 Akari	19：30 ～ 20：30 Hip Punch mei.o	19：30 ～ 20：30 Basic 🔰 yune.y		
			21：00 ～ 22：00 Hip＆Leg 🔰 mei.o	21：00 ～ 22：00 Release&Strength Hina.E	21：00 ～ 22：00 Waist 🔰 Akari		

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 jump to burn Akari	10：30 ～ 11：30 Waist 🔰 Hina.E	close	10：30 ～ 11：30 Basic 🔰 yune.y	10：30 ～ 11：30 Style up Pilates mei.o	10：30 ～ 11：30 Pilates Barre Akari	close
	12：00 ～ 13：00 Waist 🔰 Hina.E	12:30 ～ 13:30 Body Balance mei.o		12：00 ～ 13：00 Hip Punch Akari	12：00 ～ 13：00 Waist 🔰 Hina.E	12：30 ～ 13：30 Back＆Arm 🔰 mei.o	
	13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning 🔰 Akari	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 mei.o		13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 Akari	13：30 ～ 14：30 Release&Strength mei.o	14：30 ～ 15：30 Pre Basic 🔰 Akari	
	close	close		close	15：00 ～ 16：00 Hip＆Leg 🔰 Hina.E	16：30 ～ 17：30 Hip Punch mei.o	
					16:30 ～ 17:00 お試し見学会 mei.o	close	
					17:30 ～ 18:30 Beauty Conditioning 🔰 Akari		
	18：00 ～ 19：00 Style up Pilates mei.o	18：00 ～ 19：00 Basic 🔰 yune.y	18：00 ～ 19：00 Release&Strength mei.o	18：00 ～ 19：00 Waist 🔰 Hina.E	close		
	19：30 ～ 20：30 Basic 🔰 yune.y	19：30 ～ 20：30 Pilates Cardio Akari	19：30 ～ 20：30 Basic 🔰 yune.y	19：30 ～ 20：30 Back＆Arm 🔰 Akari			
	21：00 ～ 22：00 Back＆Arm 🔰 mei.o	21：00 ～ 22：00 Pre Basic 🔰 yune.y	21：00 ～ 22：00 Hip Punch mei.o	21：00 ～ 22：00 Pilates Barre Hina.E			

🔰：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

2026/11/01 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 Waist 🔰 Hina.E	10：30 ～ 11：30 Body Balance mei.o	close	10：30 ～ 11：30 Hip＆Leg 🔰 Hina.E	10：30 ～ 11：30 Pilates Cardio Akari	10：30 ～ 11：30 Release&Strength mei.o	close	10:30 ～ 11：30 Hip Punch mei.o
12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 mei.o	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Hina.E		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 yune.y	12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 Akari	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 yune.y		12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Hina.E
13:30 ～ 14:30 Pilates Barre Hina.E	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Hina.E		13:30 ～ 14:30 Release&Strength Hina.E	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 yune.y	14:30 ～ 15:30 Hip Punch mei.o		13:30 ～ 14:30 Style up Pilates mei.o
close	close		close	15:00 ～ 16:00 Back＆Arm 🔰 Akari 16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Akari 17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 yune.y	16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 yune.y	close	close
18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio Kanoka	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 Akari	18:00 ～ 19:00 Hip Punch Akari	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Akari	close	close		18:00 ～ 19:00 Pilates Barre Akari
19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 mei.o	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Hina.E	19:30 ～ 20:30 Release&Strength Akari	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 yune.y				19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 yune.y
21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Asumi.H	21:00 ～ 22:00 jump to burn Akari	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 yune.y	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 Akari				21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 yune.y

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 Basic 🔰 yune.y	close	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 Akari	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 mei.o	10:30 ～ 11:30 jump to burn Akari	close
12:30 ～ 13:30 Pilates Barre Hina.E		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Hina.E	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 yune.y	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 Hina.E	
14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Hina.E		13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio Akari	13:30 ～ 14:30 Release&Strength mei.o	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 yune.y	
close		close	15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 yune.y 16:30 ～ 17:00 お試し見学会 mei.o 17:30 ～ 18:30 Hip Punch mei.o	16:30 ～ 17:30 Body Balance mei.o	close
18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 mei.o	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Akari	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 yune.y	close	close	
19:30 ～ 20:30 jump to burn Akari	19:30 ～ 20:30 Pilates Barre Hina.E	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 yune.y			
21:00 ～ 22:00 Body Balance mei.o	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Hina.E	21:00 ～ 22:00 Release&Strength Hina.E			

🔰：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。