

pilatesK		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/08 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
		Pre Basic 🌱	Back & Spine		Hip & Leg 🌱	jump to burn	Pilates Barre				
		Mizuki.O	mao.F		Mizuki.O	Mizuki.O	Mizuki.O				
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Workout				
		mao.F	Anon.F		Anon.F	mao.F	Mizuki.O				
		13:30 ~ 14:30	Close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
		Back & Arm 🌱			Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Release&Strength				
		Anon.F			Anon.F	Mizuki.O	mao.F				
		15:00 ~ 16:00			Close	Close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Release&Strength					Waist 🌱	Pre Basic 🌱			
		Mizuki.O					mao.F	Ami.J			
		Close					Close	Close	Close		
										17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
										Basic 🌱	Pre Basic 🌱
		Anon.F			Mizuki.O						
		Close	Close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Close			
Pilates Workout	Reset Flow			Waist 🌱							
Mizuki.O	Ami.J			Seina.N							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30							
Back & Arm 🌱	Waist 🌱			jump to burn							
Anon.F	Seina.N			Mizuki.O							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱									
Mizuki.O	Anon.F	Seina.N									

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	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		Close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		Close	
Waist 🌱		Back & Arm 🌱		Waist 🌱				Beauty Conditioning 🌱		Waist 🌱		Style up Pilates			
Seina.N		Anon.F		Seina.N				Ami.J		Seina.N		Ami.J			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30			
Back & Arm 🌱		Waist 🌱		Hip & Leg 🌱				Basic 🌱		Release&Strength		Basic 🌱			
Anon.F		Seina.N		mao.F				Seina.N		mao.F		Anon.F			
Close		13:30 ~ 14:30		Close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30			
		Basic 🌱						Shape up waist		Basic 🌱		Reset Flow			
		Anon.F						Ami.J		Anon.F		Ami.J			
		Close						Close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30			
Back & Spine				Back & Arm 🌱											
mao.F				Anon.F											
Close				Close											
17:30 ~ 18:30															
Back & Arm 🌱															
Anon.F															
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		Close					
Back & Spine		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱							
mao.F		mao.F		Anon.F		Ami.J		mao.F							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Basic 🌱		Waist 🌱		Style up Pilates		Basic 🌱		Waist 🌱							
Anon.F		Seina.N		Ami.J		Anon.F		Seina.N							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Close			
Hip & Leg 🌱		Release&Strength		Back & Arm 🌱		Pilates Cardio		Back & Arm 🌱							
mao.F		mao.F		Anon.F		Ami.J		mao.F							

🌱：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				【 11/17 ~ 11/24 】				スケジュール				2026/10/08 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	
Pilates Cardio		Reset Flow				Waist 🍌		Back & Arm 🍌		Beauty Conditioning 🍌				Hip & Leg 🍌	
Ami.J		Ami.J				Seina.N		Anon.F		Ami.J				mao.F	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Beauty Conditioning 🍌		Waist 🍌				Basic 🍌		Style up Pilates		Back&Arm 🍌				Basic 🍌	
Ami.J		Seina.N				Anon.F		Ami.J		Anon.F				Anon.F	
13:30 ~ 14:30		Close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Basic 🍌						Back & Arm 🍌		Waist 🍌		Pilates Cardio				Release&Strength	
mao.F						Anon.F		Seina.N		Ami.J				mao.F	
Close						Close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				Close	
				Beauty Conditioning 🍌				Basic 🍌							
				Ami.J				Anon.F							
				Close											
				17:30 ~ 18:30				Basic 🍌							
				Anon.F											
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		Close		18:00 ~ 19:00			
Back & Arm 🍌		Shape up waist		Basic 🍌		Release&Strength		Waist 🍌							
Anon.F		Ami.J		Seina.N		mao.F		Seina.N							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Hip & Leg 🍌		Release&Strength		Reset Flow		Basic 🍌		Back & Arm 🍌							
mao.F		mao.F		Ami.J		Seina.N		Anon.F							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Basic 🍌		Hip & Leg 🍌		Release&Strength		Back & Spine				Basic 🍌					
Anon.F		mao.F		mao.F		mao.F				Seina.N					

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	
Waist 🌈		Basic 🌈	Shape up waist	Basic 🌈		
Seina.N		Seina.N	Ami.J	Anon.F		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Style up Pilates		Release&Strength	Hip & Leg 🌈	Reset Flow		
Ami.J		mao.F	mao.F	Ami.J		
Close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
		Waist 🌈	Basic 🌈	Waist 🌈		
		Seina.N	Seina.N	Seina.N		
		Close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Pilates Cardio	Release&Strength		
			Ami.J	mao.F		
			Close	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。