

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/10/08 更新

pilatesK				2026/10/08 更新			
【 10/01 ~ 10/08 】				スケジュール			
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	Basic	Back&Arm		Waist	Basic	
	tsubaki.y	Azu.h	Riri		Rio.t	Azu.h	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic	Back&Arm	Waist		Back&Arm	Waist	
	Azu.h	tsubaki.y	Rio.t		Riri	Rio.t	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Back&Arm	Hip&Leg	Beauty Conditioning		Basic		
	tsubaki.y	tsubaki.y	Sakurako.K		Rio.t		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Waist	Basic				
		Sakurako.K	Azu.h				
		17:30 ~ 18:30	close				
	Pre Basic						
	Sakurako.K						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Waist	Pre Basic	close	Hip&Leg	Basic	Back&Arm		
Rio.t	Riri		tsubaki.y	Sakurako.K	Riri		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Back&Arm	Hip&Leg		Basic	Beauty Conditioning	Basic		
tsubaki.y	Riri		Sakurako.K	Sakurako.K	Riri		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Basic	Waist		Beauty Conditioning	Back&Arm	Waist		
Azu.h	Rio.t		Sakurako.K	tsubaki.y	Rio.t		

【 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	
Beauty Conditioning		Waist		Basic				Back&Arm		Hip&Leg				Basic	
Sakurako.K		Sakurako.K		Azu.h				tsubaki.y		Rio.t				Sakurako.K	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Pre Basic		Basic		Back&Arm				Basic		Back&Arm				Beauty Conditioning	
Riri		Azu.h		tsubaki.y				Rio.t		tsubaki.y				Sakurako.K	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30	
Waist		Back&Arm		Basic				Hip&Leg						Hip&Leg	
Riri		tsubaki.y		Azu.h				tsubaki.y						tsubaki.y	
close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close						close	
		Beauty Conditioning		Hip&Leg											
		Sakurako.K		tsubaki.y											
		17:30 ~ 18:30		close											
		Hip&Leg													
tsubaki.y		close		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
Basic				Beauty Conditioning				Back&Arm		Basic				Waist	
Azu.h				Sakurako.K		Azu.h		Rio.t		Rio.t					
19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00			
Back&Arm				Back&Arm		Beauty Conditioning		Waist		Basic					
Azu.h		Riri		Sakurako.K		Rio.t		Azu.h							
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30					
Hip&Leg		Pre Basic		Basic		Hip&Leg		Back&Arm							
tsubaki.y		Riri		Azu.h		tsubaki.y		Azu.h							

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。
 ・レッスン開始時刻 1時間前を切った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。

