pilatesK

【 11/01 ～ 11/08 】 スケジュール

2026/10/17 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 Beauty Conditioning Sakurako.K	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm Riri	close	10:30 ～ 11:30 Waist Riri	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg tsubaki.y	10:30 ～ 11:30 Basic Sakurako.K
		12:00 ～ 13:00 Basic Riri	12:30 ～ 13:30 Pre Basic Kazuki		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm Riri	12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning Sakurako.K	12:30 ～ 13:30 Waist Riri
		13:30 ～ 14:30 Waist Riri	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Riri		13:30 ～ 14:30 Basic Rio.t	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm tsubaki.y	14:30 ～ 15:30 Beauty Conditioning Sakurako.K
		15:00 ～ 16:00 Basic Sakurako.K	close		close	15:00 ～ 16:00 Basic Rio.t	16:30 ～ 17:30 Pre Basic Riri
						16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Sakurako.K	close
		17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg tsubaki.y				17:30 ～ 18:30 Waist Rio.t	
		close	17:30 ～ 18:30 Waist Rio.t	17:30 ～ 18:30 Basic Rio.t	17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg Rio.t	close	
			19:00 ～ 20:00 Hip＆Leg Riri	19:00 ～ 20:00 Waist Rio.t	19:00 ～ 20:00 Pre Basic Sakurako.K		
			20:30 ～ 21:30 Basic Rio.t	20:30 ～ 21:30 Back＆Arm Riri	20:30 ～ 21:30 Beauty Conditioning Sakurako.K		

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 Back＆Arm Kazuki	10:30 ～ 11:30 Waist Riri	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning Sakurako.K	close	10:30 ～ 11:30 Pre Basic Riri	10:30 ～ 11:30 Basic Riri	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg tsubaki.y	close
12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg tsubaki.y	12:00 ～ 13:00 Pre Basic Riri	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm tsubaki.y		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Rio.t	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm tsubaki.y	12:30 ～ 13:30 Basic Rio.t	
13:30 ～ 14:30 Basic Kazuki	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm tsubaki.y	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Riri		13:30 ～ 14:30 Waist Rio.t	13:30 ～ 14:30 Pre Basic Riri	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm tsubaki.y	
close	close	close		close	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg tsubaki.y	16:30 ～ 17:30 Basic Rio.t	
					16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Riri	close	
					17:30 ～ 18:30 Back＆Arm tsubaki.y		
17:30 ～ 18:30 Beauty Conditioning Sakurako.K	17:30 ～ 18:30 Basic Rio.t	17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg Rio.t	17:30 ～ 18:30 Waist Sakurako.K	17:30 ～ 18:30 Back＆Arm tsubaki.y	close		
19:00 ～ 20:00 Basic Riri	19:00 ～ 20:00 Waist Rio.t	19:00 ～ 20:00 Basic Riri	19:00 ～ 20:00 Beauty Conditioning Sakurako.K	19:00 ～ 20:00 Basic Riri			
20:30 ～ 21:30 Waist Riri	20:30 ～ 21:30 Hip＆Leg tsubaki.y	20:30 ～ 21:30 Waist Riri	20:30 ～ 21:30 Basic Rio.t	20:30 ～ 21:30 Hip＆Leg tsubaki.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

2026/10/17 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 Basic Rio.t	10:30 ～ 11:30 Waist Rena.H	close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg tsubaki.y	10:30 ～ 11:30 Basic Riri	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning Sakurako.K	close	10:30 ～ 11:30 Waist Rio.t
12:00 ～ 13:00 Waist Ikumi.S	12:30 ～ 13:30 Basic Rio.t		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm tsubaki.y	12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning Sakurako.K	12:30 ～ 13:30 Waist Riri		12:00 ～ 13:00 Pre Basic Sakurako.K
13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg Ikumi.S	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Sakurako.K		13:30 ～ 14:30 Basic Riri	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm Riri	14:30 ～ 15:30 Basic Sakurako.K		13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning Sakurako.K
close	close		close	15:00 ～ 16:00 Pre Basic Sakurako.K	16:30 ～ 17:30 Back＆Arm Riri		close
				16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Riri	close		
				17:30 ～ 18:30 Waist Rio.t			
17:30 ～ 18:30 Beauty Conditioning Sakurako.K	17:30 ～ 18:30 Pre Basic Sakurako.K	17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg tsubaki.y	17:30 ～ 18:30 Pre Basic Sakurako.K	close			17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg Sakurako.K
19:00 ～ 20:00 Pre Basic Sakurako.K	19:00 ～ 20:00 Back＆Arm tsubaki.y	19:00 ～ 20:00 Basic Rio.t	19:00 ～ 20:00 Beauty Conditioning Sakurako.K				19:00 ～ 20:00 Waist Rio.t
20:30 ～ 21:30 Waist Riri	20:30 ～ 21:30 Beauty Conditioning Sakurako.K	20:30 ～ 21:30 Back＆Arm tsubaki.y	20:30 ～ 21:30 Waist Rio.t				20:30 ～ 21:30 Basic Rio.t

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 Rio.t	close	10:30 ～ 11:30 Basic Rio.t	10:30 ～ 11:30 Waist Rio.t	10:30 ～ 11:30 Pre Basic Riri	close
12:30 ～ 13:30 Back＆Arm tsubaki.y		12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning Sakurako.K	12:00 ～ 13:00 Basic Riri	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm tsubaki.y	
14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Sakurako.K		13:30 ～ 14:30 Waist Rio.t	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg tsubaki.y	14:30 ～ 15:30 Beauty Conditioning Sakurako.K	
close		close	15:00 ～ 16:00 Back＆Arm tsubaki.y	16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg tsubaki.y	
			16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Riri	close	
			17:30 ～ 18:30 Basic Rio.t		
17:30 ～ 18:30 Beauty Conditioning Sakurako.K	17:30 ～ 18:30 Back＆Arm tsubaki.y	17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg tsubaki.y	close		
19:00 ～ 20:00 Basic Sakurako.K	19:00 ～ 20:00 Hip＆Leg tsubaki.y	19:00 ～ 20:00 Pre Basic Riri			
20:30 ～ 21:30 Hip＆Leg tsubaki.y	20:30 ～ 21:30 Basic Sakurako.K	20:30 ～ 21:30 Back＆Arm tsubaki.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。