

pilatesK		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2026/10/14 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				
		Beauty Conditioning	Back&Arm		Waist	Hip&Leg	Basic				
		Sakurako.K	Riri		Riri	tsubaki.y	Sakurako.K				
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
		Basic	Pre Basic		Back&Arm	Beauty Conditioning	Waist				
		Riri	Kazuki		Riri	Sakurako.K	Riri				
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
		Waist			Basic	Back&Arm	Beauty Conditioning				
		Riri			Rio.t	tsubaki.y	Sakurako.K				
		15:00 ~ 16:00			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Basic					Basic	Pre Basic			
		Sakurako.K					Rio.t	Riri			
		close					close	close	close		
										17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
										Hip&Leg	Waist
		tsubaki.y			close	close	close	close	close		
		close	17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
			Waist							Basic	Hip&Leg
Rio.t	Rio.t		Rio.t								
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00								
Hip&Leg	Waist		Pre Basic								
Riri	Rio.t		Sakurako.K								
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30									
Basic	Back&Arm	Beauty Conditioning									
Rio.t	Riri	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
Back&Arm	Waist	Beauty Conditioning		Pre Basic	Basic	Hip&Leg		
Kazuki	Riri	Sakurako.K		Riri	Riri	tsubaki.y		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip&Leg	Pre Basic	Back&Arm		Hip&Leg	Back&Arm	Basic		
tsubaki.y	Riri	tsubaki.y		Rio.t	tsubaki.y	Rio.t		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic	Back&Arm			Waist	Pre Basic	Back&Arm		
Kazuki	tsubaki.y			Rio.t	Riri	tsubaki.y		
close	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Hip&Leg		Basic
						tsubaki.y		Rio.t
						17:30 ~ 18:30		close
						Back&Arm		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		close
Beauty Conditioning	Basic			Hip&Leg	Waist	Back&Arm		
Sakurako.K	Rio.t	Rio.t	Sakurako.K	tsubaki.y				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
Basic	Waist	Basic	Beauty Conditioning	Basic				
Riri	Rio.t	Riri	Sakurako.K	Riri				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Waist	Hip&Leg	Waist	Basic	Hip&Leg				
Riri	tsubaki.y	Riri	Rio.t	tsubaki.y				

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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 時間前まで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。

pilatesK		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール						2026/10/14 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		
Basic	Waist		Hip&Leg	Basic	Beauty Conditioning		Waist		
Rio.t	Rena.H		tsubaki.y	Riri	Sakurako.K		Rio.t		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Waist	Basic		Back&Arm	Beauty Conditioning	Waist		Pre Basic		
Ikumi.S	Rio.t		tsubaki.y	Sakurako.K	Riri		Sakurako.K		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Hip&Leg			Basic	Back&Arm	Basic		Beauty Conditioning		
Ikumi.S			Riri	Riri	Sakurako.K		Sakurako.K		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	
					Pre Basic		Back&Arm		
					Sakurako.K		Riri		
					17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
Beauty Conditioning			Pre Basic	Hip&Leg	Pre Basic		close	close	Hip&Leg
Sakurako.K			Sakurako.K	tsubaki.y	Sakurako.K				Sakurako.K
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00
Pre Basic			Back&Arm	Basic	Beauty Conditioning				Waist
Sakurako.K			tsubaki.y	Rio.t	Sakurako.K				Rio.t
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30
Waist	Beauty Conditioning	Back&Arm	Waist	Basic					
Riri	Sakurako.K	tsubaki.y	Rio.t	Rio.t					

pilatesK		【 11/25 ~ 11/30 】			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			
Basic		Basic	Waist	Pre Basic				
Rio.t		Rio.t	Rio.t	Riri				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Back&Arm		Beauty Conditioning	Basic	Back&Arm				
tsubaki.y		Sakurako.K	Riri	tsubaki.y				
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
		Waist	Hip&Leg	Beauty Conditioning				
		Rio.t	tsubaki.y	Sakurako.K				
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
			Back&Arm	Hip&Leg				
			tsubaki.y	tsubaki.y				
			17:30 ~ 18:30	close				
							Basic	
							Rio.t	
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			close	close
		Beauty Conditioning	Back&Arm	Hip&Leg				
		Sakurako.K	tsubaki.y	tsubaki.y				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00						
Basic	Hip&Leg	Pre Basic						
Sakurako.K	tsubaki.y	Riri						
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						
Hip&Leg	Basic	Back&Arm						
tsubaki.y	Sakurako.K	tsubaki.y						

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは可能となりますが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。