pilatesK　秋田

【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/23　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 Back＆Arm aika.T 12:30 ～ 13:30 Basic Ao.O 14:30 ～ 15:30 Waist aika.T 16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg Ao.O close	10:30 ～ 11:30 Pre Basic Liina.s 12:30 ～ 13:30 Waist aika.T 14:00 ～ 14:30 お試し見学会 aika.T close 18:00 ～ 19:00 Basic Ao.O 19:30 ～ 20:30 Release&Strength Liina.s 21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Ao.O	close	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning aika.T 12:30 ～ 13:30 Basic Ao.O close 18:00 ～ 19:00 Pre Basic Liina.s 19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg Ao.O 21:00 ～ 22:00 Back＆Arm Liina.s	10:30 ～ 11:30 Pre Basic Liina.s 12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg Ao.O 14:30 ～ 15:30 Back＆Arm Liina.s 16:30 ～ 17:30 Basic Ao.O close	close

【　11/09　～　11/16　】　スケジュール

pilatesK　秋田

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 Hip＆Leg Ao.O 12:30 ～ 13:30 Pre Basic Liina.s close 18:00 ～ 19:00 Waist aika.T 19:30 ～ 20:30 Release&Strength Liina.s 21:00 ～ 22:00 Back＆Arm aika.T	10:30 ～ 11:30 Basic Ao.O 12:30 ～ 13:30 Back＆Arm Liina.s 14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Ao.O close 18:00 ～ 19:00 Back＆Arm aika.T 19:30 ～ 20:30 Basic Ao.O 21:00 ～ 22:00 Waist aika.T	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm aika.T 12:30 ～ 13:30 Pre Basic Liina.s close 18:00 ～ 19:00 Waist aika.T 19:30 ～ 20:30 Basic Ao.O 21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Ao.O	10:30 ～ 11:30 Basic Ao.O 12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning aika.T 14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg Ao.O 16:30 ～ 17:30 Waist aika.T close	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　秋田　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール

2026/10/23　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 🔰 Ao.O	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Ao.O	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Yuino.K	10:30 ～ 11:30 Release&Strength Liina.s	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Ao.O	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Ao.O
12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning 🔰 aika.T	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Ao.O		12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 aika.T	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Yuino.K		12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 Liina.s	12:30 ～ 13:30 Pre Basic 🔰 Liina.s
close	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Liina.s close		close	14:30 ～ 15:30 Pre Basic 🔰 Liina.s 16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 Yuino.K		14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 Ao.O 16:30 ～ 17:30 Pre Basic 🔰 Liina.s	close
18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Liina.s	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 aika.T	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Liina.s	18:00 ～ 19:00 Release&Strength Liina.s	close		close	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Liina.s
19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Ao.O	19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Liina.s	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 aika.T	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Yuino.K				19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Ao.O
21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Liina.s	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 aika.T	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 aika.T	21:00 ～ 22:00 Pre Basic 🔰 Liina.s				21:00 ～ 22:00 Release&Strength Liina.s

pilatesK　秋田　【　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 Pre Basic 🔰 Liina.s	close	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 aika.T	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Ao.O	close	close
12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning 🔰 aika.T		12:30 ～ 13:30 Pre Basic 🔰 Liina.s	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 aika.T		
14:00 ～ 14:30 お試し見学会 aika.T close		close	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 Ao.O 16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 aika.T		
18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Ao.O	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 aika.T	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Ao.O	close		
19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 aika.T	19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Liina.s	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 aika.T			
21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Ao.O	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 aika.T	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Ao.O			

🔰：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。