

pilatesK

【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール

2026/10/11 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
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Back & Arm 🇲🇵	Pilates Barre	Waist 🇲🇵	jump to burn		Pre Basic 🇲🇵	Back & Arm 🇲🇵	
Sayaka.K	Kiho.t	Lin.K	Mayu.F		Kiho.t	Sayaka.K	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🇲🇵	Back & Arm 🇲🇵	Hip & Leg 🇲🇵	Basic 🇲🇵		Back & Arm 🇲🇵	Release&Strength	
Akane.O	Sayaka.K	Saya.S	Lin.K		Sayaka.K	Lin.K	
14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Body Balance		Basic 🇲🇵			Pilates Barre	Back & Arm 🇲🇵	
Akane.O		Lin.K			Kiho.t	Sayaka.K	
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	
Back & Arm 🇲🇵		Hip & Leg 🇲🇵				Basic 🇲🇵	
Sayaka.K		Saya.S				Lin.K	
close		close				close	
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
		Back & Arm 🇲🇵		Beauty Conditioning 🇲🇵			
		Sayaka.K		cocoro.f			
		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	
	Back & Spine	Back & Arm 🇲🇵	Pre Basic 🇲🇵	Waist 🇲🇵			
	Kiho.t	Sayaka.K	Kiho.t	Lin.K			
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
	Release&Strength	Pre Basic 🇲🇵	Hip & Leg 🇲🇵	Pilates Workout			
	Lin.K	Kiho.t	Akane.O	cocoro.f			

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	
close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Akane.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sayaka.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic Akane.O	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Kiho.t	10:30 ~ 11:30 Basic Lin.K	close	
	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Kiho.t	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Kiho.t		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Akane.O	12:00 ~ 13:00 jump to burn cocoro.f	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning Akane.O		
	13:30 ~ 14:30 Waist Kiho.t	close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sayaka.K	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Kiho.t	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Akane.O		
	close			close	15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning cocoro.f	16:30 ~ 17:30 Waist Lin.K		
					close	close		
								17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kiho.t
	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Kiho.t	17:30 ~ 18:30 Basic Lin.K		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Sayaka.K	17:30 ~ 18:30 Body Balance Akane.O	close		close
	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Akane.O	19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Akane.O		19:00 ~ 20:00 Release&Strength Kiho.t	19:00 ~ 20:00 Basic Lin.K			
	20:30 ~ 21:30 Body Balance Akane.O	20:30 ~ 21:30 Waist Lin.K		20:30 ~ 21:30 Pre Basic Kiho.t	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Sayaka.K			

🌱：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週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。

pilatesK		【 11/17 ~ 11/24 】		スケジュール		2026/10/11 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		
jump to burn	Hip & Leg 🌱		Pilates Workout	Back & Arm 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱		
Mayu.F	Akane.O		Akane.O	Sayaka.K	Lin.K		Lin.K		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱	Pilates Barre		Hip & Leg 🌱		
Sayaka.K	Akane.O		Lin.K	cocoro.f	Kiho.t		Kiho.t		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg 🌱			Beauty Conditioning 🌱	Body Balance	Basic 🌱		Waist 🌱		
Mayu.F			Akane.O	Akane.O	Lin.K		Lin.K		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	
					jump to burn		Back & Spine		
					cocoro.f		Kiho.t		
					close				
					17:30 ~ 18:30		Beauty Conditioning 🌱		
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
Back & Spine			Waist 🌱	Pilates Workout	Pre Basic 🌱				jump to burn
Kiho.t			Lin.K	Akane.O	Kiho.t				Mayu.F
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		close		19:00 ~ 20:00
Waist 🌱			Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱				Back & Arm 🌱
Lin.K	Sayaka.K	Akane.O	Lin.K	Sayaka.K					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Pilates Barre	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Release&Strength	Basic 🌱					
Kiho.t	Lin.K	Sayaka.K	Kiho.t	Mayu.F					

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
Back & Arm 🏊		Back & Spine	Body Balance	Back & Spine	
Sayaka.K		Kiho.t	Akane.O	Kiho.t	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Beauty Conditioning 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	
Akane.O		Lin.K	Lin.K	Lin.K	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
		Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Waist 🏊	
		Kiho.t	Akane.O	Lin.K	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
			Basic 🏊	Back & Arm 🏊	
			Lin.K	Sayaka.K	
			close		
			17:30 ~ 18:30		
		Pilates Workout			
		Akane.O			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		
Release&Strength	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊			
Kiho.t	Akane.O	Lin.K			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Waist 🏊	Back & Spine	Back & Arm 🏊			
Lin.K	Kiho.t	Sayaka.K			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Pilates Barre	Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊			
Kiho.t	Akane.O	Lin.K			

 : 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。