

スケジュール

2026/10/13

1739

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist 🇯🇵		Pilates Cardio	Advance		Beauty Conditioning 🇯🇵	Advance	Back & Spine	
Reiko.R		Reiko.R	asuka		asuka	asuka	asuka	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	
Natsuki.K		Rina.I	asuka		Rina.I	mai.h	Reiko.R	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Body Balance		Basic 🇯🇵			jump to burn	Pre Basic 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵	
Reiko.R		Natsuki.K			asuka	asuka	asuka	
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Hip & Leg 🇯🇵		Waist 🇯🇵				Shape up waist	Waist 🇯🇵	
Natsuki.K		Reiko.R				mai.h	Reiko.R	
close		17:30 ~ 18:30				close	17:30 ~ 18:30	close
		Hip & Leg 🇯🇵					Pilates Cardio	
		Rina.I			Reiko.R			
	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	
		Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Pilates Cardio				
		Rina.I	Natsuki.K	Reiko.R				
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Body Balance		Pre Basic 🇯🇵	Basic 🇯🇵					
Reiko.R	mai.h	Natsuki.K						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Back & Arm 🇯🇵	Shape up waist	Hip & Leg 🇯🇵						
Rina.I	mai.h	Natsuki.K						

スケジュール

11/

11/09 月	11/10 火	11/11 水	11/12 木	11/13 金	11/14 土	11/15 日	11/16 月		
close	10:30 ~ 11:30 Waist 🌈 Rina.I	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 🌈 asuka	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Reiko.R	10:30 ~ 11:30 Waist 🌈 Rina.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌈 Natsuki.K	close		
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic 🌈 asuka	12:30 ~ 13:30 Back & Spine asuka		12:00 ~ 13:00 Basic 🌈 Natsuki.K	12:00 ~ 13:00 Body Balance Reiko.R	12:30 ~ 13:30 Waist 🌈 Reiko.R			
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌈 Rina.I	close		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌈 Reiko.R	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌈 Natsuki.K	14:30 ~ 15:30 Basic 🌈 Natsuki.K			
	close			close	close	15:00 ~ 16:00 Basic 🌈 Reiko.R		16:30 ~ 17:30 Body Balance Reiko.R	
						17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌈 Rina.I			
						close		close	
									18:00 ~ 19:00 Waist 🌈 Reiko.R
	19:30 ~ 20:30 jump to burn asuka			19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌈 Rina.I	19:30 ~ 20:30 Shape up waist mai.h				19:30 ~ 20:30 Basic 🌈 Natsuki.K
	21:00 ~ 22:00 Body Balance Reiko.R	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌈 Rina.I		21:00 ~ 22:00 Back & Spine asuka	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌈 Rina.I				

：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。

pilatesK ちはら台		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール						2026/10/13 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 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Pre Basic 🌱					
Natsuki.K	Natsuki.K		Natsuki.K	Natsuki.K	Rina.I		asuka					
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00					
Pilates Cardio	Advance		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Advance		Waist 🌱					
Reiko.R	asuka		Reiko.R	Rina.I	asuka		Reiko.R					
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30					
Hip & Leg 🌱			Body Balance	Basic 🌱	Waist 🌱		Pilates Cardio					
Natsuki.K			Reiko.R	Natsuki.K	Rina.I		Reiko.R					
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close				
					Back & Arm 🌱		Back & Spine					
					Rina.I		asuka					
					17:30 ~ 18:30		Basic 🌱					
									Natsuki.K			
18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00
Back & Spine					Back & Arm 🌱		Shape up waist		Basic 🌱			Hip & Leg 🌱
asuka	Rina.I	mai.h	Natsuki.K	Natsuki.K								
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Waist 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Spine								
Reiko.R	Reiko.R	Reiko.R	mai.h	asuka								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close		21:00 ~ 22:00					
jump to burn	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Shape up waist				Basic 🌱					
asuka	Rina.I	mai.h	mai.h				Natsuki.K					

pilatesK ちはら台		【 11/25 ~ 11/28 】			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
jump to burn		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Advance	
asuka		Rina.I	Natsuki.K	asuka	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
asuka		Natsuki.K	Rina.I	Natsuki.K	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
		Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Back & Spine	
		Natsuki.K	asuka	asuka	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
			Back & Spine	Hip & Leg 🌱	
			asuka	Natsuki.K	
			17:30 ~ 18:30	close	
		Waist 🌱			
	Rina.I				
	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱		
Natsuki.K		Natsuki.K	asuka		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🌱		Pre Basic 🌱	Waist 🌱		
未確定	mai.h	Rina.I	close		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Advance			
Natsuki.K	mai.h	asuka			

🌱 : 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。