pilatesK　ちはら台　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/20　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 Waist Reiko.R	close	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Reiko.R	10:30 ～ 11:30 Advance asuka	close	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning asuka	10:30 ～ 11:30 Advance asuka	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine asuka
12:30 ～ 13:30 Basic Natsuki.K		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm Rina.I	12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning asuka		12:00 ～ 13:00 Waist Rina.I	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm mai.h	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg Reiko.R
14:30 ～ 15:30 Body Balance Reiko.R		13:30 ～ 14:30 Basic Natsuki.K	close		13:30 ～ 14:30 jump to burn asuka	13:30 ～ 14:30 Pre Basic asuka	14:30 ～ 15:30 Beauty Conditioning asuka
16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg Natsuki.K		15:00 ～ 16:00 Waist Reiko.R			close	15:00 ～ 16:00 Shape up waist mai.h	16:30 ～ 17:30 Waist Reiko.R
close							close
		17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg Rina.I				17:30 ～ 18:30 Pilates Cardio Reiko.R	
		close	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg Rina.I	18:00 ～ 19:00 Basic Natsuki.K	18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio Reiko.R	close	
			19:30 ～ 20:30 Body Balance Reiko.R	19:30 ～ 20:30 Pre Basic mai.h	19:30 ～ 20:30 Basic Natsuki.K		
			21:00 ～ 22:00 Back＆Arm Rina.I	21:00 ～ 22:00 Shape up waist mai.h	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Natsuki.K		

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

pilatesK　ちはら台　【　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 jump to burn asuka	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm Rina.I	10:30 ～ 11:30 Basic Natsuki.K	10:30 ～ 11:30 Advance asuka	close
12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning asuka		12:00 ～ 13:00 Basic Natsuki.K	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Rina.I	12:30 ～ 13:30 Basic Natsuki.K	
close		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg Natsuki.K	13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning asuka	14:30 ～ 15:30 Back＆Spine asuka	
		close	15:00 ～ 16:00 Back＆Spine asuka	16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg Natsuki.K	
			17:30 ～ 18:30 Waist Rina.I	close	
18:00 ～ 19:00 Basic Natsuki.K	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg Natsuki.K	18:00 ～ 19:00 Pre Basic asuka	close		
19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 未確定	19:30 ～ 20:30 Pre Basic mai.h	19:30 ～ 20:30 Waist Rina.I			
21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Natsuki.K	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm mai.h	21:00 ～ 22:00 Advance 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。