pilatesK 【 11/01 ～ 11/08 】 スケジュール

2026/11/04 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 Pilates Barre Erika.F	close	10：30 ～ 11：30 Beauty Conditioning 🔰 Chika.s	10：30 ～ 11：30 Back＆Arm 🔰 yuka.U	close	10：30 ～ 11：30 Pilates Cardio Aoi.N	10：30 ～ 11：30 Waist 🔰 yuka.U	10：30 ～ 11：30 Back＆Arm 🔰 Chika.s
12：30 ～ 13：30 Basic 🔰 Chika.s		12：00 ～ 13：00 Waist 🔰 yuka.U	12：30 ～ 13：30 Pre Basic 🔰 Aoi.N		12：00 ～ 13：00 Hip＆Leg 🔰 Erika.F	12：00 ～ 13：00 Beauty Conditioning 🔰 Chika.s	12：30 ～ 13：30 Basic 🔰 yuka.U
14：30 ～ 15：30 Back＆Arm 🔰 yuka.U		13：30 ～ 14：30 Pilates Workout Erika.F	14:00 ～ 14:30 見学会 Aoi.N		13：30 ～ 14：30 Release&Strength Aoi.N	13：30 ～ 14：30 Back＆Arm 🔰 yuka.U	14：30 ～ 15：30 Beauty Conditioning 🔰 Chika.s
16：30 ～ 17：30 Hip＆Leg 🔰 Erika.F		15：00 ～ 16：00 Basic 🔰 Chika.s	close		close	15：00 ～ 16：00 Basic 🔰 Chika.s	16：30 ～ 17：30 Waist 🔰 yuka.U
close		17：30 ～ 18：30 Back＆Arm 🔰 yuka.U				17：30 ～ 18：30 Waist 🔰 yuka.U	close
		close	18：00 ～ 19：00 Hip＆Leg 🔰 Erika.F	18：00 ～ 19：00 Body Balance Aoi.N	18：00 ～ 19：00 Basic 🔰 Chika.s	close	
			19：30 ～ 20：30 Waist 🔰 Erika.F	19：30 ～ 20：30 Pilates Barre Erika.F	19：30 ～ 20：30 Back＆Arm 🔰 Chika.s		
			21：00 ～ 22：00 jump to burn Aoi.N	21：00 ～ 22：00 Basic 🔰 Chika.s	21：00 ～ 22：00 Waist 🔰 yuka.U		

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 Basic 🔰 yuka.U	10：30 ～ 11：30 jump to burn Aoi.N	close	10：30 ～ 11：30 Beauty Conditioning 🔰 Chika.s	10：30 ～ 11：30 Body Balance Aoi.N	10：30 ～ 11：30 Pilates Workout Erika.F	close
	12：00 ～ 13：00 Back＆Arm 🔰 Chika.s	12：30 ～ 13：30 Hip＆Leg 🔰 Erika.F		12：00 ～ 13：00 Pilates Barre Erika.F	12：00 ～ 13：00 Basic 🔰 yuka.U	12：30 ～ 13：30 Back＆Arm 🔰 Chika.s	
	13：30 ～ 14：30 Waist 🔰 yuka.U	14:00 ～ 14:30 見学会 Erika.F		13：30 ～ 14：30 Back＆Arm 🔰 Chika.s	13：30 ～ 14：30 Pilates Cardio Aoi.N	14：30 ～ 15：30 Basic 🔰 yuka.U	
	close	close		close	15：00 ～ 16：00 Waist 🔰 yuka.U	16：30 ～ 17：30 Pilates Barre Erika.F	
					16:30 ～ 17:00 見学会 Aoi.N	close	
					17:30 ～ 18:30 Pre Basi Aoi.N		
	18：00 ～ 19：00 jump to burn Aoi.N	18：00 ～ 19：00 Pre Basic 🔰 Aoi.N	18：00 ～ 19：00 Hip＆Leg 🔰 Erika.F	18：00 ～ 19：00 Back＆Arm 🔰 yuka.U	close		
	19：30 ～ 20：30 Basic 🔰 Chika.s	19：30 ～ 20：30 Pilates Workout Erika.F	19：30 ～ 20：30 Beauty Conditioning 🔰 Chika.s	19：30 ～ 20：30 Hip＆Leg 🔰 Erika.F			
	21：00 ～ 22：00 Hip＆Leg 🔰 Erika.F	21：00 ～ 22：00 Release&Strength Aoi.N	21：00 ～ 22：00 Pilates Barre Erika.F	21：00 ～ 22：00 Basic 🔰 yuka.U			

🔰：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 【 11/17 ～ 11/24 】 スケジュール

2026/11/04 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 Back＆Arm 🔰 Chika.s	10：30 ～ 11：30 Basic 🔰 yuka.U	close	10：30 ～ 11：30 Pilates Barre Erika.F	10：30 ～ 11：30 Release&Strength Aoi.N	10：30 ～ 11：30 jump to burn Aoi.N	close	10：30 ～ 11：30 Basic 🔰 yuka.U
12：00 ～ 13：00 Basic 🔰 yuka.U	12：30 ～ 13：30 Body Balance Aoi.N		12：00 ～ 13：00 Basic 🔰 Chika.s	12：00 ～ 13：00 Pilates Barre Erika.F	12：30 ～ 13：30 Beauty Conditioning 🔰 Chika.s		12：00 ～ 13：00 Beauty Conditioning 🔰 Chika.s
13：30 ～ 14：30 Beauty Conditioning 🔰 Chika.s	14:00 ～ 14:30 見学会 Aoi.N		13：30 ～ 14：30 Hip＆Leg 🔰 Erika.F	13：30 ～ 14：30 Back＆Arm 🔰 Aoi.N	14：30 ～ 15：30 Pre Basic 🔰 Aoi.N		13：30 ～ 14：30 Waist 🔰 yuka.U
close	close		close	15：00 ～ 16：00 Hip＆Leg 🔰 Erika.F 1630 ～ 1700 見学会 Erika.F 17:30 ～ 18:30 Bodyl1 Aoi.N	16：30 ～ 17：30 Basic 🔰 Chika.s	close	close
18：00 ～ 19：00 Release&Strength Aoi.N	18：00 ～ 19：00 Pilates Workout Erika.F	18：00 ～ 19：00 Back＆Arm 🔰 Chika.s	18：00 ～ 19：00 jump to burn Aoi.N	close	close		18：00 ～ 19：00 Basic 🔰 Chika.s
19：30 ～ 20：30 Waist 🔰 yuka.U	19：30 ～ 20：30 Hip＆Leg 🔰 Aoi.N	19：30 ～ 20：30 Pilates Barre Erika.F	19：30 ～ 20：30 Back＆Arm 🔰 Chika.s				19：30 ～ 20：30 Hip＆Leg 🔰 Erika.F
21：00 ～ 22：00 Pilates Cardio Aoi.N	21：00 ～ 22：00 Waist 🔰 Erika.F	21：00 ～ 22：00 Basic 🔰 Chika.s	21：00 ～ 22：00 Pre Basic 🔰 Aoi.N				21：00 ～ 22：00 Pilates Workout Erika.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 Waist 🔰 Erika.F	close	10：30 ～ 11：30 Hip＆Leg 🔰 Erika.F	10：30 ～ 11：30 Beauty Conditioning 🔰 Chika.s	10：30 ～ 11：30 Waist 🔰 yuka.U	close
12：30 ～ 13：30 jump to burn Aoi.N		12：00 ～ 13：00 Back＆Arm 🔰 yuka.U	12：00 ～ 13：00 Waist 🔰 yuka.U	12：30 ～ 13：30 Pilates Barre Erika.F	
1400 ～ 1430 見学会 Aoi.N		13：30 ～ 14：30 Pilates Workout Erika.F	13：30 ～ 14：30 Basic 🔰 Chika.s	14：30 ～ 15：30 Beauty Conditioning 🔰 Chika.s	
close		close	15：00 ～ 16：00 Back＆Arm 🔰 yuka.U 1730 ～ 1830 Waist 🔰 Yuka.U	16：30 ～ 17：30 Back＆Arm 🔰 yuka.U	
18：00 ～ 19：00 Back＆Arm 🔰 yuka.U	18：00 ～ 19：00 Basic 🔰 Chika.s	18：00 ～ 19：00 Pre Basic 🔰 Aoi.N	close	close	
19：30 ～ 20：30 Pilates Barre Erika.F	19：30 ～ 20：30 Back＆Arm 🔰 Aoi.N	19：30 ～ 20：30 Waist 🔰 yuka.U			
21：00 ～ 22：00 Basic 🔰 Chika.s	21：00 ～ 22：00 Waist 🔰 Erika.F	21：00 ～ 22：00 Body Balance Aoi.N			

🔰：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。