

pilatesK アリカ風		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/14 更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Shape up waist	Back &Arm		Back &Arm	Hip &Leg	Basic		
	mizuki.K	RINA.K		YUA.S	Harune.A	Harune.A		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Back &Arm	Basic		Basic	Waist spXmas	Hip &Leg		
	RINA.K	mizuki.K		YUA.S	Ikumi.S	Harune.A		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Release&Strength			Waist spXmas	Basic	Shape up waist		
	mizuki.K			Ikumi.S	Harune.A	mizuki.K		
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Stretch &Conditioning	Basic		
					mizuki.K	Harune.A		
	close	close		17:30 ~ 18:30	close			
				Basic				
				YUA.s				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
Hip &Leg	Basic	Shape up waist	Stretch &Conditioning					
Harune.A	YUA.s	mizuki.K	Ikumi.S					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close			
Stretch &Conditioning	Waist spXmas	Hip &Leg	Hip &Leg					
Ikumi.S	Ikumi.S	mizuki.K	Harune.A					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close			
Basic	Back &Arm	Basic	Basic					
Harune.A	YUA.s	YUA.s	Harune.A					

pilatesK アリカ風		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール													
12/09		12/10		12/11		12/12		12/13		12/14		12/15		12/16	
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	
Waist spXmas		Stretch & Conditioning				Hip & Leg		Basic		Waist spXmas				Basic	
mizuki.K		Ikumi.S				Ikumi.S		YUA.S		mizuki.K				Harune.A	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Release&Strength		Basic				Back & Arm		Hip & Leg		Basic				Waist spXmas	
mizuki.K		YUA.S				YUA.S		Harune.A		YUA.S				Ikumi.S	
13:30 ~ 14:30		close		close		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
Back & Arm						Basic		Shape up waist		Back & Arm		Hip & Leg			
RINA.K						Ikumi.S		mizuki.K		RINA.K		Harune.A			
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close			
								Basic		Hip & Leg					
								Harune.A		mizuki.K					
17:30 ~ 18:30		close		close		Stretch & Conditioning		close							
mizuki.K															
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Basic		Hip & Leg		Waist spXmas		Back & Arm		close		18:00 ~ 19:00					
YUA.s		mizuki.K		Ikumi.S		RINA.K				Stretch & Conditioning					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30					
Hip & Leg		Back & Arm		Basic		Release&Strength		close		19:30 ~ 20:30					
Harune.A		RINA.K		Harune.A		mizuki.K				Back & Arm					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00					
Back & Arm		Basic		Release&Strength		Shape up waist		close		21:00 ~ 22:00					
RINA.K		Harune.A		Ikumi.S		mizuki.K				Basic					
										YUA.s					

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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 サイトをご覧ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し立てください。
 ・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 7才風		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/11/14 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip&Leg		Stretch&Conditioning	Basic	Release&Strength		Back&Arm	Basic	
Harune.A		Ikumi.S	YUA.s	mizuki.K		YUA.s	Harune.A	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Shape up waist		Basic	Stretch&Conditioning	Basic		Hip&Leg	Back&Arm	
mizuki.K		Ikumi.S	Ikumi.S	YUA.S		Harune.A	RINA.K	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Back&Arm	Hip&Leg	Basic		Basic		
		RINA.K	Ikumi.S	YUA.S		Harune.A		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Shape up waist	Waist spXmas				
			mizuki.K	mizuki.K				
			17:30 ~ 18:30					
		Back&Arm						
		RINA.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back&Arm	Basic	Waist spXmas			Basic	Shape up waist		
RINA.K	YUA.s	Ikumi.S			YUA.s	Ikumi.S		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Release&Strength	Back&Arm	Basic			Waist spXmas	Hip&Leg		
Ikumi.S	RINA.K	YUA.s			mizuki.K	mizuki.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Hip&Leg	Back&Arm			Release&Strength	Basic		
Ikumi.S	mizuki.K	YUA.s			mizuki.K	YUA.s		

pilatesK 7/材風		【 12/25 ~ 12/31 】		スケジュール		
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Waist	Back&Arm	Hip&Leg			
	mizuki.K	YUA.s	Harune.A			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Hip&Leg	Shape up waist	Back&Arm			
	Harune.A	Ikumi.S	RINA.K			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Release&Strength	Stretch&Conditioning	Basic			
	mizuki.K	Ikumi.S	YUA.s			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Hip&Leg	Back&Arm			
		Harune.A	RINA.K			
		17:30 ~ 18:30				
		Basic				
	Harune.A					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Stretch&Conditioning	Basic					
mizuki.K	YUA.s					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist spXmas	Back&Arm					
Ikumi.S	RINA.K					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic	Hip&Leg					
Ikumi.S	Harune.A					

・体験可能レッスン
・クラスの曜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週間前迄にお願しております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、1週間前迄にお願いいたします。
※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。