

pilatesK アリオ鶴宮店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール				2025/12/12	更新		
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
		Back & Spine	Release & Strength		Back & Arm	Pilates Cardio			
		Rinako.M	Rinako.M		Himeno.s	Noah.M			
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
		Release & Strength	Hip & Leg		Waist	Body Balance			
		Rinako.M	Rinako.M		MIO.N	Rinako.M			
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00			
		Pilates Barre	Basic		Basic	Back & Spine			
		Himeno.s	Himeno.s		Himeno.s	Rinako.M			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Basic	Pilates Workout						
		Himeno.s	Rinako.M						
		16:30 ~ 17:30	close		close		close		
		Hip & Leg			close				
		Rinako.M			close				
		18:00 ~ 19:00			close				
		Back & Arm			close				
		Himeno.s	close		close				
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
		Stretch & Conditioning			jump to burn	Waist			
		Himeno.s			MIO.N	Noah.M			
		19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
		Hip & Leg			Pilates Barre	Basic			
		MIO.N			Himeno.s	MIO.N			
		20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
		jump to burn			Basic	Pilates Cardio			
		MIO.N			MIO.N	Nosh.M			

pilatesK 亜才鷺宮店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Release&Strength	Pilates Barre	jump to burn	Shape up waist	Basic	Waist		Hip&Leg
Rinako.M	Himeno.s	Noah.M	Noah.M	MIO.N	Noah.M		MIO.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
Waist	jump to burn	Body Balance	Stretch&Conditioning	Back&Arm	jump to burn		Pilates Cardio
Noah.M	MIO.N	MOE.H	Himeno.s	Himeno.s	MIO.N		Noah.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30
Body Balance	Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Pilates Cardio	jump to burn	Shape up waist		Waist
Rinako.M	Himeno.s	MOE.H	Noah.M	MIO.N	Noah.M		MIO.N
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00				
	Hip&Leg	Basic	Pilates Barre				
	MIO.N	Noah.M	Himeno.s				
	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30				
	Basic		Basic				
	Himeno.s		Noah.M				
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
	Waist		Back&Arm				
	MIO.N		Himeno.s				
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Pilates Barre				Back&Arm	Basic	Back&Arm	Release&Strength
Himeno.s				MIO.N	Noah.M	Himeno.s	Rinako.M
19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
jump to burn				Pilates Barre	Release&Strength	Waist	Basic
Noah.M				Himeno.s	Rinako.M	Noah.M	Noah.M
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Basic				Basic	Pilates Workout	Basic	Body Balance
Noah.M				Himeno.s	Rinako.M	Noah.M	Rinako.M

- ・体験料を「レッスン」
- ・クラスの履歴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。
- ・ご予約されたクレジット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。
- ・レッスン終了後も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 回に限りられます。

pilatesK アリオ鷺宮店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール					2025/12/12 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist	Basic		Hip & Leg	Basic		Pilates Workout	Basic	
MIO.N	Rinako.M		MIO.N	MIO.N		Rinako.M	Himenos.s	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Pilates Barre	Waist		Pilates Barre	Release & Strength		Pilates Barre	Pilates Cardio	
Himenos.s	MIO.N		Himenos.s	Rinako.M		Himenos.s	Noah.M	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic	Pilates Workout		Back & Arm	Waist		Back & Arm	Pilates Barre	
Himenos.s	Rinako.M		Himenos.s	MIO.N		Rinako.M	Himenos.s	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Stretch & Conditioning	Body Balance		jump to burn	Basic		Waist		
Himenos.s	Rinako.M		MIO.N	Rinako.M		Noah.M		
16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
jump to burn			Basic	Hip & Leg		Back & Arm		
MIO.N			Himenos.s	MIO.N		Himenos.s		
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg			Waist	Back & Arm		Basic		
MIO.N			MIO.N	Rinako.M		Noah.M		
close						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
						Basic	Hip & Leg	
						Noah.M	MIO.N	
						19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
						jump to burn	Back & Spine	
						MIO.N	Rinako.M	
						20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
						Shape up waist	Basic	
						Noah.M	MIO.N	

pilatesK アリオ鷺宮店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31		
日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Shape up waist	Basic	jump to burn	Pilates Barre		Stretch & Conditioning	Shape up waist		
Noah.M	MIO.N	MIO.N	Himenos.s		Himenos.s	Noah.M		
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	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg		Basic	Back & Spine		
MIO.N	MIO.N	Himenos.s	MIO.N		Rinako.M	Rinako.M		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Back & Arm		Waist	Stretch & Conditioning		Pilates Workout	Waist		
Noah.M		MIO.N	Himenos.s		Rinako.M	Noah.M		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00			
Hip & Leg					Basic			
MIO.N					Noah.M			
close					16:30 ~ 17:30			
					Body Balance			
					Rinako.M			
					18:00 ~ 19:00			
					Pilates Workout			
					Rinako.M			
close								
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
					jump to burn	Hip & Leg		
					Back & Arm	Pilates Barre		
					Waist			
					MIO.N	Himenos.s		
					Noah.M	Noah.M		
					19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
					Back & Arm	Stretch & Conditioning		
					Basic	Hip & Leg		
					Himenos.s	MIO.N		
					MIO.N	Rinako.M		
					20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
					Basic	Back & Arm		
					Himenos.s	Himenos.s		
					Noah.M	Noah.M		

: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が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。  
\*レッスン開始後は、料金を頂戴する場合のセグメント料金が発生いたします。  
※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。