

pilatesK アリカ宮店		【 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		close	close		
		Basic	Pilates Workout					
		Himeno.s	Rinako.M					
		16:30 ~ 17:30	close					
		Hip&Leg						
		Rinako.M						
		18:00 ~ 19:00						
		Back&Arm						
		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	Noah.M		

pilatesK アリス宮店		【 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	
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		12:30 ~ 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		close		close		close			
		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		close		close		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							

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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 週間前までにお申し込みしております。
 ・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 7月驚宮店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	Himeno.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	
Himeno.s	MIO.N		Himeno.s	Rinako.M		Himeno.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	
Himeno.s	Rinako.M		Himeno.s	MIO.N		Rinako.M	Himeno.s	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00
Stretch & Conditioning	Body Balance		jump to burn	Basic				Waist
Himeno.s	Rinako.M		MIO.N	Rinako.M				Noah.M
16:30 ~ 17:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30
jump to burn			Basic	Hip&Leg				Back&Arm
MIO.N			Himeno.s	MIO.N				Himeno.s
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		close	close	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 ｱﾘｶ驚宮店		【 01/25 ～ 01/31 】 スケジュール															
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		Himeno.s				Himeno.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		Himeno.s		MIO.N				Rinako.M		Rinako.M					
14:30 ～ 15:30		close		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		Himeno.s				Rinako.M		Noah.M					
16:30 ～ 17:30				close		close		close		close		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										close		close		close	
17:30 ～ 18:30		17:30 ～ 18:30		17:30 ～ 18:30		17:30 ～ 18:30		17:30 ～ 18:30		close							
jump to burn		Hip&Leg		Back&Arm		Pilates Barre		Waist									
MIO.N		MIO.N		Noah.M		Himeno.s		Noah.M									
19:00 ～ 20:00		19:00 ～ 20:00		19:00 ～ 20:00		19:00 ～ 20:00		19:00 ～ 20:00									
Back&Arm		Stretch&Conditioning		Basic		Hip&Leg		Release&Strength									
Himeno.s		Himeno.s		MIO.N		MIO.N		Rinako.M									
20:30 ～ 21:30		20:30 ～ 21:30		20:30 ～ 21:30		20:30 ～ 21:30		20:30 ～ 21:30									
Basic		Back&Arm		Pilates Cardio		Back&Arm		Shape up waist									
Himeno.s		Himeno.s		Noah.M		Himeno.s		Noah.M									

・休職可能レッスン
 ・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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは尚残席となります。
 ※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。