

pilatesK 列才鷺宮店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/12/17 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 Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Momoka.Y	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Rinako.M	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Noah.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Rinako.M	
	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 MIO.N	12:30 ~ 13:30 Body Balance Rinako.M		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre rico	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 MIO.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌿 Himeno.s	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🌿 Himeno.s	
	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas 🌿 Momoka.Y	14:00 ~ 15:00 Back & Arm 🌿 Momoka.Y		13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Rinako.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 Noah.M	14:30 ~ 15:30 jump to burn Noah.M		
	close	close		close	Waist spXmas 🌿 MIO.N	Basic 🌿 MIO.N	close	
					Basic 🌿 Noah.M			
	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌿 Rinako.M		17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Himeno.s	17:30 ~ 18:30 Waist spXmas 🌿 MIO.N	18:00 ~ 19:00 jump to burn MIO.N	close	17:30 ~ 18:30 Waist spXmas 🌿 Noah.M
	19:00 ~ 20:00 jump to burn MIO.N	19:00 ~ 20:00 Back & Spine Rinako.M		19:00 ~ 20:00 Waist spXmas 🌿 Noah.M	19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🌿 MIO.N			19:00 ~ 20:00 Basic 🌿 Noah.M
	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🌿 Rinako.M	20:30 ~ 21:30 Waist spXmas 🌿 MIO.N		20:30 ~ 21:30 Basic 🌿 Himeno.s	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 🌿 rico			20:30 ~ 21:30 Pilates Workout Rinako.M

pilatesK アリオ鷺宮店		【 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	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30
Pilates Barre		Waist spXmas 🏊				jump to burn		Basic 🏊		Hip & Leg 🏊		Basic 🏊		Waist spXmas 🏊			
Himeno.s		Noah.M				MIO.N		KALi		Rinako.M		MIO.N		MIO.N			
12:00	13:00	12:30	13:30			12:00	13:00	12:00	13:00	12:30	~	13:30	12:00	~	13:00		
Hip & Leg 🏊		Release&Strength				Basic 🏊		Back & Arm 🏊		Basic 🏊		Shape up waist		Basic 🏊			
Rinako.M		Rinako.M				Himeno.s		Himeno.s		MIO.N		Noah.M		MIO.N			
13:30	14:30	14:00	15:00			13:30	14:30	13:30	14:30	14:30	close		13:30	14:30			
Back & Spine		jump to burn				Back & Arm 🏊		Waist spXmas 🏊		Release&Strength			Hip & Leg 🏊				
Rinako.M		Noah.M				MIO.N		KALi		Rinako.M			Haruka.I				
close		close				close <th>15:00</th> <th>16:00</th> <th>16:30</th> <th>17:30</th> <th colspan="2" rowspan="4">close</th>		15:00	16:00	16:30			17:30	close			
				Stretch & Conditioning 🏊				Waist spXmas 🏊									
				Himeno.s				MIO.N									
				16:30	17:30			Hip & Leg 🏊									
				KALi													
17:30	18:30	17:30	18:30	17:30	18:30	17:30	18:30	18:00	19:00	close		17:30	18:30		17:30	18:30	
Basic 🏊		Back & Arm 🏊		Pilates Workout		Pilates Barre		Basic 🏊				jump to burn		Pilates Barre			
MIO.N		MIO.N		Rinako.M		Himeno.s		Himeno.s				MIO.N		Haruka.I			
19:00	20:00	19:00	20:00	19:00	20:00	19:00	20:00					19:00	20:00	19:00	20:00		
Back & Arm 🏊		Shape up waist		Basic 🏊		Hip & Leg 🏊						Waist spXmas 🏊		Hip Punch			
Himeno.s		Noah.M		MIO.N		Rinako.M						Noah.M		Haruka.I			
20:30	21:30	20:30	21:30	20:30	21:30	20:30	21:30			20:30	21:30	20:30	21:30				
jump to burn		Basic 🏊		Hip & Leg 🏊		Release&Strength				Back & Arm 🏊		jump to burn					
MIO.N		MIO.N		Rinako.M		Rinako.M				Noah.M		MIO.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 アリオ鷺宮店		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール						2025/12/17	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	10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30		
Basic 🌿		Leg Lines	Release&Strength	Basic 🌿	Pilates Workout	Back & Spine	Waist spXmas 🌿			
Noah.M		Nazuna.A	Rinako.M	Noah.M	Rinako.M	Rinako.M	Noah.M			
12:30 13:30		12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 13:30	12:30 13:30	12:00 13:00	12:30 13:30	12:30 13:30		
Pilates Cardio		Back & Spine	jump to burn	Back & Arm 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Waist spXmas 🌿	jump to burn			
Kaho.h		Rinako.M	Noah.M	MIO.N	Himeno.s	MIO.N	Noah.M			
14:00 15:00		13:30 14:30	13:30 14:30	14:30 15:30	close	13:30 14:30	14:00 15:00	14:00 15:00		
Waist spXmas 🌿		Pilates Barre	Hip & Leg 🌿	Shape up waist		Body Balance	Back & Arm 🌿			
Noah.M		Nazuna.A	Rinako.M	Noah.M		Rinako.M	Himeno.s			
close		close	close	15:00 16:00		16:30 17:30	close	close	close	close
				Basic 🌿		Hip & Leg 🌿				
				Noah.M		MIO.N				
				16:30 17:30						
				Waist spXmas 🌿						
Noah.M										
17:30 18:30		17:30 18:30	17:30 18:30	18:00 19:00		close	17:30 18:30	17:30 18:30	17:30 18:30	
Shape up waist		Waist spXmas 🌿	Basic 🌿	Pilates Workout			Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	
Noah.M	MIO.N	Rinako.M	Rinako.M	Rinako.M	MIO.N		Himeno.s			
19:00 20:00	19:00 20:00	19:00 20:00		19:00 20:00	19:00 20:00		19:00 20:00	19:00 20:00		
Basic 🌿	jump to burn	Release&Strength		Pilates Barre	Basic 🌿		Release&Strength			
MIO.N	Noah.M	Rinako.M		Himeno.s	Noah.M		Rinako.M			
20:30 21:30	20:30 21:30	20:30 21:30		20:30 21:30	20:30 21:30		20:30 21:30	20:30 21:30		
Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Waist spXmas 🌿	Shape up waist	Basic 🌿				
MIO.N	Noah.M	Rinako.M		Noah.M	Noah.M	Rinako.M				

pilatesK 阿比努宮店		【 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	10:30 11:30	close	close	
	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	jump to burn			
	Himeno.s	Noah.M	Himeno.s	Noah.M			
	12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 13:30	12:30 13:30			
	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿			
	Himeno.s	Himeno.s	Noah.M	MIO.N			
	13:30 14:30	13:30 14:30	14:30 15:30	14:30 15:30			
	Shape up waist	Waist 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿			
	Noah.M	Noah.M	Himeno.s	Noah.M			
	close	15:00 16:00	16:30 17:30	16:30 17:30			
		Pilates Barre	Shape up waist	Basic 🌿			
		Himeno.s	Noah.M	MIO.N			
		16:30 17:30	close	close			
		Basic 🌿					
	17:30 18:30	17:30 18:30	18:00 19:00	close			close
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Stretch & Conditioning 🌿					
Himeno.s	MIO.N	Himeno.s					
19:00 20:00	19:00 20:00						
Waist spXmas 🌿	Basic 🌿						
MIO.N	Noah.M						
20:30 21:30	20:30 21:30						
Pilates Barre	jump to burn						
Himeno.s	MIO.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時間前を切つ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。