

pilatesK 羽才風		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/14 更新								
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08									
日	月	火	水	木	金	土	日									
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30									
Waist 🍌		Back & Arm 🍌	Shape up waist		Pilates Barre	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌									
RINA.K		YUA.s	mizuki.K		Ikumi.S	mizuki.K	mizuki.K									
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30									
Pilates Barre		Stretch & Conditioning 🍌	Hip & Leg 🍌		Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Stretch & Conditioning 🍌									
Ikumi.S		Ikumi.S	Harune.A		YUA.s	YUA.s	Harune.A									
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30									
Stretch & Conditioning 🍌		Basic 🍌			Release&Strength	Shape up waist	Basic 🍌									
Harune.A		YUA.s			Ikumi.S	mizuki.K	mizuki.K									
16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30									
Basic 🍌						Basic 🍌	Hip & Leg 🍌									
Ikumi.S						YUA.s	Harune.A									
close						17:30 ~ 18:30	close									
						Waist 🍌										
						RINA.K										
close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00								
		Shape up waist	Basic 🍌			Waist 🍌		Hip & Leg 🍌								
		mizuki.K	YUA.s			RINA.K		Harune.A								
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30								
		Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🍌			Basic 🍌		Back & Arm 🍌								
		Ikumi.S	Harune.A			Harune.A		YUA.s								
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								
		Waist 🍌	Back & Arm 🍌			Hip & Leg 🍌		Basic 🍌								
		mizuki.K	YUA.s			Harune.A		Harune.A								

pilatesK 羽風		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール						
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
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	
	Basic 🍌	Release&Strength		Waist 🍌	Pilates Barre	Basic 🍌		
	Harune.A	mizuki.K		RINA.K	Ikumi.S	mizuki.K		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Release&Strength	Back & Arm 🍌		
	YUA.s	YUA.s		Ikumi.S	mizuki.K	RINA.K		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Hip & Leg 🍌	Stretch & Conditioning 🍌		Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		
	Harune.A	Harune.A		RINA.K	Harune.A	mizuki.K		
	close	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Waist 🍌			Shape up waist	Waist 🍌		
		mizuki.K			mizuki.K	RINA.K		
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	close		
								Back & Arm 🍌
	YUA.s	Harune.A						
	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
	Pilates Barre			Basic 🍌	Shape up waist			
	Ikumi.S			Ikumi.S	mizuki.K			
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Shape up waist			Waist 🍌	Pilates Barre			
	mizuki.K			RINA.K	Ikumi.S			
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Back & Arm 🍌	Pilates Barre		Stretch & Conditioning 🍌				
	RINA.K	Ikumi.S		mizuki.K				

 : 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。

pilatesK 阿羽鳳		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/14 更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
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	
Hip & Leg 🦵	Basic 🦵		Basic 🦵	Basic 🦵	Release&Strength		Waist 🦵	
Harune.A	mizuki.K		YUA.s	YUA.s	mizuki.K		Ikumi.S	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic 🦵	Pilates Barre		Release&Strength	Waist 🦵	Waist 🦵		Basic 🦵	
Harune.A	Ikumi.S		YUA.s	RINA.K	RINA.K		YUA.s	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🦵			Back & Arm 🦵	Stretch & Conditioning 🦵	Shape up waist		Pilates Barre	
RINA.K			YUA.s	Ikumi.S	mizuki.K		Ikumi.S	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Pilates Barre		Back & Arm 🦵	
					Ikumi.S		RINA.K	
					17:30 ~ 18:30			
			Basic 🦵					
YUA.s								
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	close
Back & Arm 🦵	Waist 🦵	Back & Arm 🦵	Basic 🦵	Stretch & Conditioning 🦵				
YUA.s	RINA.K	RINA.K	Harune.A	mizuki.K				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Waist 🦵	Back & Arm 🦵	Shape up waist	Hip & Leg 🦵	Hip & Leg 🦵				
RINA.K	RINA.K	mizuki.K	Harune.A	Harune.A				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00		
Basic 🦵	Stretch & Conditioning 🦵	Waist 🦵	Back & Arm 🦵			Shape up waist		
YUA.s	Ikumi.S	RINA.K	YUA.s			mizuki.K		

pilatesK 阿羽鳳		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール	
02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Barre		Back & Arm 🦵	Waist 🦵
Ikumi.S		RINA.K	RINA.K
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pre Basic 🦵		Waist 🦵	Basic 🦵
mizuki.K		RINA.K	YUA.s
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Basic 🦵	Pre Basic 🦵
		YUA.s	mizuki.K
		close	15:00 ~ 16:00
			Stretch & Conditioning 🦵
			Harune.A
		17:30 ~ 18:30	
		Back & Arm 🦵	
		RINA.K	close
		18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🦵	Pilates Barre	Back & Arm 🦵	
RINA.K	Ikumi.S	YUA.s	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🦵	Back & Arm 🦵	Stretch & Conditioning 🦵	
YUA.s	RINA.K	Harune.A	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Stretch & Conditioning 🦵	Basic 🦵	Hip & Leg 🦵	
Harune.A	Ikumi.S	Harune.A	

🦵 : 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。