

スケジュール

104

close

スケジュール

mizuki.h

・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週間前迄にお願いしております。

- ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いしております。
- ・レッスン開始時刻1週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目2回以上で、翌日の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 阿羽鳳		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2026/01/04 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			
Release&Strength	Basic		Hip & Leg	Back & Arm		Stretch & Conditioning	Waist			
mizuki.K	YUA.s		mizuki.K	YUA.s		Harune.A	RINA.K			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Hip & Leg	Back & Arm		Waist	Pilates Barre		Back & Arm	Shape up waist			
Ikumi.S	YUA.s		RINA.K	Ikumi.S		RINA.K	mizuki.K			
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	Waist		Basic	Hip & Leg		Basic	Back & Arm			
YUA.s	RINA.K		YUA.s	mizuki.K		Harune.A	RINA.K			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00		
Stretch & Conditioning	Back & Arm		Back & Arm	Basic				Basic		
Harune.A	RINA.K		RINA.K	YUA.s				Harune.A		
close	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				close	close	17:30 ~ 18:30
			Shape up waist	Release&Strength						
			mizuki.K	mizuki.K						
17:30 ~ 18:30	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	Stretch & Conditioning				
Basic		Basic	Shape up waist							
YUA.s		YUA.s	Ikumi.S				Harune.A			
close		close	close				close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
								Waist	Shape up waist	
								RINA.K	mizuki.K	
								19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
								Pilates Barre	Release&Strength	
								Ikumi.S	mizuki.K	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								
Basic		Waist								
Ikumi.S		RINA.K								

pilatesK アリオ風		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30								
Release&Strength		Waist 🏆	Hip & Leg 🏆		Back & Arm 🏆	Basic 🏆								
mizuki.K		RINA.K	Harune.A		RINA.K	Ikumi.S								
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
Back & Arm 🏆		Basic 🏆	Shape up waist		Stretch & Conditioning 🏆	Waist 🏆								
YUA.s		Ikumi.S	mizuki.K		mizuki.K	RINA.K								
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30							
Basic 🏆		Back & Arm 🏆			Waist 🏆	Stretch & Conditioning 🏆								
YUA.s		RINA.K			RINA.K	Harune.A								
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00						
Waist 🏆							Pilates Barre							
mizuki.K							Ikumi.S							
close							close	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
										Back & Arm 🏆	Back & Arm 🏆			
										RINA.K	RINA.K			
										18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
										Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🏆	Basic 🏆	Release&Strength	
										Ikumi.S	Ikumi.S	YUA.s	mizuki.K	
										19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
										Back & Arm 🏆	Waist 🏆	Shape up waist	Hip & Leg 🏆	
										YUA.s	RINA.K	mizuki.K	Harune.A	
										21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
										Basic 🏆	Pilates Barre	Release&Strength	Basic 🏆	
YUA.s	Ikumi.S	mizuki.K	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。