

pilatesK 別オフ			【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール				2026/01/04 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Hip & Leg	Back & Arm	mizuki.K	Back & Arm	Pilates Barre		
				mizuki.K		Ikumi.S		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
		Pilates Barre	Basic	Ikumi.S	Basic		Hip & Leg	
				Ikumi.S			Hip & Leg	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
		Shape up waist	Hip & Leg	mizuki.K	Basic			
				mizuki.K				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Basic	Pilates Barre	Ikumi.S				
				Ikumi.S				
close	close	17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning	Ikumi.S	close	close	close	close
		18:00 ~ 19:00	Shape up waist	mizuki.K	Basic	Back & Arm		
				mizuki.K		YUA.s	RINA.K	
		19:30 ~ 20:30	Basic	Harune.A	Back & Arm	Basic		
				Harune.A		RINA.K	YUA.s	
		21:00 ~ 22:00	Release&Strength	mizuki.K	Waist	Back & Arm		
				mizuki.K				
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		

pilatesK 別オフ			【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール				01/15		01/16	
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		木	金
金	土	日	月	火	水	木	金			
10:30 ~ 11:30	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	
Basic	Back & Arm	Hip & Leg		Basic	Waist		Shape up waist			
YUA.s	YUA.s	Harune.A		mizuki.K	RINA.K		mizuki.K			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Shape up waist	Stretch & Conditioning	Waist		Back & Arm	Basic		Waist			
mizuki.K	Harune.A	RINA.K		YUA.s	Harune.A		RINA.K			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Back & Arm	Basic	Back & Arm		Shape up waist			Hip & Leg			
YUA.s	Harune.A	RINA.K		mizuki.K			mizuki.K			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			Waist	Basic				close	close
mizuki.K	Harune.A									
close				close						
	17:30 ~ 18:30	Hip & Leg	close			close				
		mizuki.K								
18:00 ~ 19:00		Back & Arm		Hip & Leg	Back & Arm		Stretch & Conditioning		Waist	
		RINA.K		Harune.A	YUA.s		Harune.A		RINA.K	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Waist				Pilates Barre	Stretch & Conditioning		Back & Arm		Basic	
RINA.K				Ikumi.S	Harune.A		RINA.K		YUA.s	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg				Waist	Basic		Hip & Leg		Back & Arm	
mizuki.K										

⌚ : 体験可能なレッスン  
 ・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 アリオ鳳		【 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	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	月	火	水	木	金	土	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	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	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		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Stretch & Conditioning	Back & Arm		Back & Arm	Basic		Basic	Harune.A		
Harune.A	RINA.K		RINA.K	YUA.s					
17:30 ~ 18:30	Basic		16:30 ~ 17:30	Shape up waist		16:30 ~ 17:30	Release&Strength		
YUA.s			mizuki.K	mizuki.K					
18:00 ~ 19:00	Basic		18:00 ~ 19:00	Shape up waist		18:00 ~ 19:00	Shape up waist		
YUA.s			YUA.s	Ikumi.S		Waist	mizuki.K		
19:30 ~ 20:30	Pilates Barre		19:30 ~ 20:30	Release&Strength		19:30 ~ 20:30	Release&Strength		
Ikumi.S			Ikumi.S	mizuki.K		RINA.K	RINA.K		
21:00 ~ 22:00	Basic		21:00 ~ 22:00	Waist		21:00 ~ 22:00	Waist		
YUA.s			Ikumi.S	Ikumi.S		RINA.K	RINA.K		

pilatesK アリオ鳳		【 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	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	月	火	水	木	金	土	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	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	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	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Back & Arm		Waist	Stretch & Conditioning		
Basic			RINA.K			RINA.K	Harune.A		
YUA.s								15:00 ~ 16:00	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close	close		close	Pilates Barre		
Waist							Ikumi.S		
mizuki.K									
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	15:00 ~ 16:00	
Pilates Barre	Stretch & Conditioning		Basic	Release&Strength		Waist	Stretch & Conditioning		
Ikumi.S			Ikumi.S	YUA.s		RINA.K	Harune.A		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30	
Back & Arm			Waist	Shape up waist		Hip & Leg	Back & Arm		
YUA.s			RINA.K	mizuki.K		Harune.A	RINA.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	
Basic	Pilates Barre		Release&Strength	Basic		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回に制限されます。