

pilates K アリオ鳳		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール				2025/11/27 更新	
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Basic	Shape up waist	10:30 ~ 11:30	Basic	Hip&Leg
YUA.s	mizuki.K		Ikumi.S	mizuki.K		YUA.s	Harune.A
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	Shape up waist	Basic	12:30 ~ 13:30	Back&Arm	Basic
mizuki.K	YUA.s		mizuki.K	YUA.s		Hip&Leg	Basic
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	Hip&Leg	Waist	13:30 ~ 14:30	Back&Arm	Waist
Harune.A	Ikumi.S		mizuki.K			YUA.s	mizuki.K
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	Release&Strength	Back&Arm	18:00 ~ 19:00	Hip&Leg	Shape up waist
mizuki.K	YUA.s		Harune.A	Ikumi.S	18:00 ~ 19:00	Stretch&Conditioning	Basic
17:30 ~ 18:30	Back&Arm	17:30 ~ 18:30	Basic	Basic	19:30 ~ 20:30	Back&Arm	Basic
YUA.s			Harune.A	mizuki.K	19:30 ~ 20:30	YUA.s	Harune.A
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Shape up waist	
			Harune.A	Ikumi.S	Harune.A	mizuki.K	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Basic	Basic	Back&Arm	Basic	
			Harune.A	mizuki.K	YUA.s	Harune.A	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Release&Strength	Hip&Leg	Basic	Back&Arm	
			Ikumi.S	Ikumi.S	Harune.A	mizuki.K	

pilates K アリオ鳳		【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール				2025/11/27 更新	
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Release&Strength	Basic	10:30 ~ 11:30	Basic	Back&Arm
Basic	mizuki.K	Ikumi.S	Harune.A		Harune.A	YUA.s	YUA.s
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	Hip&Leg	Release&Strength	12:00 ~ 13:00	Waist	Shape up waist
Waist	Ikumi.S	Harune.A	Ikumi.S		mizuki.K	Harune.A	mizuki.K
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	Basic	Basic	13:30 ~ 14:30	Back&Arm	Stretch&Conditioning
Shape up waist	mizuki.K	Harune.A		Harune.A	YUA.s	mizuki.K	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 19:00	Basic	Back&Arm	15:00 ~ 16:00	Hip&Leg	Basic
Stretch&Conditioning	Ikumi.S	close	YUA.s	YUA.s	16:30 ~ 17:30	Harune.A	YUA.s
		18:00 ~ 19:00	Back&Arm	Release&Strength	17:30 ~ 18:30	Basic	
		YUA.s	YUA.s	Ikumi.S	Harune.A	Harune.A	
		19:30 ~ 20:30	Shape up waist	Basic	19:30 ~ 20:30	Stretch&Conditioning	
		YUA.s	mizuki.K	Ikumi.S	mizuki.K		
		21:00 ~ 22:00	Waist	Back&Arm	21:00 ~ 22:00	Basic	
		Ikumi.S	mizuki.K	Harune.A	Ikumi.S		
		18:00 ~ 19:00	Back&Arm	Release&Strength	18:00 ~ 19:00	Waist	
		YUA.s	YUA.s	Ikumi.S	Ikumi.S		
		19:30 ~ 20:30	Shape up waist	Basic	19:30 ~ 20:30	Stretch&Conditioning	
		YUA.s	mizuki.K	Ikumi.S	mizuki.K		
		21:00 ~ 22:00	Waist	Back&Arm	21:00 ~ 22:00	Basic	
		Ikumi.S	mizuki.K	Harune.A	Ikumi.S		

:休講可能レッスン

*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。

*レッスン開始時間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。

pilates K アリオ鳳		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール					2025/11/27 更新	
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	close	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	2025/11/27 更新
		Basic		Back & Arm	Release & Strength	Basic		
		mizuki.K		Moeko.S	Kazuna	YUA.s		
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
		Back & Arm		Basic	Back & Arm	Hip & Leg		
		未定		YUA.s	YUA.s	Harune.A		
		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
		Back & Arm		Stretch & Conditioning	Back & Arm			
		Moeko.S		Kazuna	YUA.s			
		15:00 ~ 16:00		Basic	Basic			
		YUA.s		Harune.A	Harune.A			
		17:30 ~ 18:30		Hip & Leg				
		Kazuna						
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Hip & Leg		Basic	Basic			
		Harune.A		Ikumi.S	YUA.s			
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Stretch & Conditioning		Waist	Hip & Leg			
		mizuki.K		Ikumi.S	Haruna.y			
		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Shape up waist		Basic	Release & Strength			
		mizuki.K		Harune.A	Haruna.y			

pilates K アリオ鳳		【 11/25 ~ 】 スケジュール					2025/11/27 更新	
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30			
火	水	木	金	土	日			
close	close	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	2025/11/27 更新
		Hip & Leg		Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm	Basic	
		Ikumi.S		YUA.s	Harune.A	YUA.s	Harune.A	
		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Release & Strength		Shape up waist	Basic	Basic	Release & Strength	
		Ikumi.S		mizuki.K	Ren.K	Harune.A	Ikumi.S	
		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
		Back & Arm			Basic	Back & Arm	Basic	
		YUA.s			Harune.A	YUA.s	YUA.s	
		15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Stretch & Conditioning		Basic	Basic	Hip & Leg		
		mizuki.K		Harune.A	YUA.s	mizuki.K		
		17:30 ~ 18:30			Hip & Leg			
					Harune.A			
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Stretch & Conditioning		Basic	Basic	Hip & Leg		
		mizuki.K		Harune.A	mai.M	Harune.A		
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Basic		Release & Strength	Hip & Leg	Back & Arm		
		YUA.s		Ikumi.S	Ikumi.S	YUA.s		
		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Shape up waist		Basic	Back & Arm	Basic		
		mizuki.K		Harune.A	未定	YUA.s		

:体験可能レッスン

・クラスの観察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た場合は、1時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始後は、料金は頂戴するものとさせていただきます。キャンセル料金はございません。

※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。