

pilates K アリカ風		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic	Hip&Leg		Basic	Shape up waist		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	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Shape up waist	Basic		Back&Arm	Basic		Hip&Leg	Basic	
mizuki.K	YUA.s		mizuki.K	YUA.s		Harune.A	mizuki.K	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip&Leg	Waist		Waist			Back&Arm	Waist	
Harune.A	Ikumi.S		mizuki.K			YUA.s	mizuki.K	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Release&Strength	Back&Arm							Basic
mizuki.K	YUA.s			Harune.A				
17:30 ~ 18:30	Back&Arm			17:30 ~ 18:30				Stretch&Conditioning
			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			
		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			
		Release&Strength	Hip&Leg	Basic	Back&Arm			
Ikumi.S	Ikumi.S	Harune.A	mizuki.K					

pilates K アリカ風		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
Basic		Release&Strength	Basic		Basic	Basic	Back&Arm							
mizuki.K		Ikumi.S	Harune.A		Harune.A	YUA.s	YUA.s							
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30							
Waist		Hip&Leg	Release&Strength		Waist	Hip&Leg	Shape up waist							
Ikumi.S		Harune.A	Ikumi.S		mizuki.K	Harune.A	mizuki.K							
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30							
Shape up waist		Basic			Basic	Back&Arm	Stretch&Conditioning							
mizuki.K		Harune.A			Harune.A	YUA.s	mizuki.K							
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Stretch&Conditioning							Hip&Leg	Basic						
Ikumi.S							Harune.A	YUA.s						
							close			17:30 ~ 18:30				
										Basic				
										Harune.A				
										18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
										Basic		Back&Arm	Release&Strength	Waist
										YUA.s		YUA.s	Ikumi.S	Ikumi.S
										19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
										Back&Arm		Shape up waist	Basic	Stretch&Conditioning
										YUA.s		mizuki.K	Ikumi.S	mizuki.K
										21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
										Waist		Basic	Back&Arm	Basic
Ikumi.S	mizuki.K	mizuki.K	Ikumi.S											

・体験可能レッスン  
・クラスの個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 時間前まで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。

pilates K アリカ風

【 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	close
		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	
		Back&Arm		Basic	Back&Arm	Hip&Leg	
		未定		YUA.s	YUA.s	Harune.A	
		close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
				Back&Arm	Stretch&Conditioning	Back&Arm	
				Moeko.S	Kazuna	YUA.s	
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Basic	Basic	
					YUA.s	Harune.A	
					17:30 ~ 18:30	Hip&Leg	
				Kazuna			
				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		
		Stretch&Conditioning		Waist	Hip&Leg		
		mizuki.K		Ikumi.S	Haruna.y		
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 アリカ風

【 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	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
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	12:00 ~ 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	close		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	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Basic	Hip&Leg
					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  
・クラスの曜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週間前迄にお願ひしております。  
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは時間前迄に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。