

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

pilates K アリカ風		【 10/09 ~ 10/16 】			スケジュール			2025/10/01	更新
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
	Basic	Release&Strength	Basic		Stretch&Conditioning	Basic			
	YUA.s	Ikumi.S	YUA.s		mizuki.K	YUA.s			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Release&Strength	Hip&Leg	Back&Arm		Basic	Hip&Leg			
	mizuki.K	Harune.A	YUA.s		Harune.A	Harune.A			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				
	Back&Arm	Basic	Hip&Leg		Hip&Leg				
	YUA.s	YUA.s	Harune.A		mizuki.K				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Waist	Basic						
		Ikumi.S	Harune.A						
		17:30 ~ 18:30							
		Basic							
		Harune.A							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip&Leg	Waist				Basic	Stretch&Conditioning	Basic		
Harune.A	Ikumi.S				YUA.s	Ikumi.S	mizuki.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist	Hip&Leg				Hip&Leg	Waist	Back&Arm		
mizuki.K	mizuki.K				Harune.A	Ikumi.S	YUA.s		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Basic				Back&Arm	Basic	Waist		
Harune.A	Ikumi.S				YUA.s	YUA.s	mizuki.K		

・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 週間前までにお申し込みしております。
 ・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 アリオ風 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール				2025/10/01 更新			
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
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		10:30 ~ 11:30
Release&Strength	Basic	Release&Strength		Basic	Waist		Back&Arm
Ikumi.S	YUA.s	mizuki.K		mizuki.K	mizuki.K		YUA.s
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist	Stretch&Conditioning	Hip&Leg		Hip&Leg	Basic		Basic
mizuki.K	Ikumi.S	Harune.A		Ikumi.S	Harune.A		YUA.s
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Waist	Basic		Release&Strength			Hip&Leg
Ikumi.S	Ikumi.S	Harune.A		mizuki.K			Harune.A
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Hip&Leg	Stretch&Conditioning					
	Harune.A	mizuki.K					
	17:30 ~ 18:30						
	Basic						
	Harune.A						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back&Arm				Hip&Leg	Basic	Back&Arm	Basic
mizuki.K				Harune.A	YUA.s	YUA.s	Harune.A
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic				Waist	Release&Strength	Basic	Waist
Harune.A				Ikumi.S	Ikumi.S	YUA.s	mizuki.K
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip&Leg				Basic	Hip&Leg	Release&Strength	Stretch&Conditioning
Harune.A				Harune.A	Ikumi.S	Ikumi.S	mizuki.K

pilates K アリオ風 【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール				2025/10/01 更新			
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
土	日	月	火	水	木	金	
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		Waist	Basic		Basic	
Ikumi.S	YUA.s		Ikumi.S	YUA.s		Harune.A	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back&Arm	Basic		Stretch&Conditioning	Release&Strength		Back&Arm	
mizuki.K	Harune.A		mizuki.K	mizuki.K		YUA.s	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
Basic	Back&Arm		Basic			Basic	
Ikumi.S	YUA.s		Ikumi.S			YUA.s	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Stretch&Conditioning	Hip&Leg						
mizuki.K	Harune.A						
17:30 ~ 18:30							
Waist							
Ikumi.S							
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Basic	Hip&Leg	Basic	Hip&Leg	
			mizuki.K	Harune.A	Harune.A	Ikumi.S	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Back&Arm	Basic	Release&Strength	Release&Strength	
			YUA.s	Harune.A	mizuki.K	Ikumi.S	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Basic	Back&Arm	Basic	Basic	
			YUA.s	YUA.s	Harune.A	Harune.A	

・休職可能レッスン
・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サイトまでご確認ください。
・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受講料が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。