

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

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 Basic YUA.s	10:30 ~ 11:30 Back&Arm YUA.s	10:30 ~ 11:30 Basic YUA.s	close	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Basic YUA.s	
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength mizuki.K	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Harune.A	12:30 ~ 13:30 Back&Arm YUA.s		12:00 ~ 13:00 Basic Harune.A	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Harune.A	
	13:30 ~ 14:30 Back&Arm YUA.s	13:30 ~ 14:30 Basic YUA.s	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Harune.A		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg mizuki.K		
		15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Harune.A	16:30 ~ 17:30 Basic Harune.A				
		17:30 ~ 18:30 Basic Harune.A					
18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Harune.A	18:00 ~ 19:00 Waist Ikumi.S				18:00 ~ 19:00 Basic YUA.s	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Ikumi.S	18:00 ~ 19:00 Basic mizuki.K
19:30 ~ 20:30 Waist mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg mizuki.K				19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Harune.A	19:30 ~ 20:30 Waist Ikumi.S	19:30 ~ 20:30 Back&Arm YUA.s
21:00 ~ 22:00 Basic Harune.A	21:00 ~ 22:00 Basic Ikumi.S				21:00 ~ 22:00 Back&Arm YUA.s	21:00 ~ 22:00 Basic YUA.s	21:00 ~ 22:00 Waist 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週間前までお問い合わせしております。  
 ・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

【 10/17 ~ 10/24 】

スケジュール

2025/10/10 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 Ikumi.S	Basic YUA.s	Release&Strength mizuki.K		Basic mizuki.K	Waist mizuki.K		Back&Arm 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 mizuki.K	Stretch&Conditioning Ikumi.S	Hip&Leg Harune.A		Hip&Leg Ikumi.S	Basic Harune.A		Basic YUA.s	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
Basic Ikumi.S	Waist Ikumi.S	Basic Harune.A		Release&Strength mizuki.K			Hip&Leg Harune.A	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
	Hip&Leg Harune.A	Stretch&Conditioning 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 mizuki.K					Hip&Leg Harune.A	Basic YUA.s	Back&Arm YUA.s	Basic Harune.A
19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic Harune.A					Waist Ikumi.S	Release&Strength Ikumi.S	Basic YUA.s	Waist mizuki.K
21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip&Leg Harune.A					Basic Harune.A	Hip&Leg Ikumi.S	Release&Strength Ikumi.S	Stretch&Conditioning mizuki.K

pilates K アリカ風

【 10/25 ~ 10/31 】

スケジュール

2025/10/10 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 Ikumi.S	Back&Arm YUA.s		Waist Ikumi.S	Basic YUA.s		Basic Harune.A	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back&Arm mizuki.K	Basic Harune.A		Stretch&Conditioning mizuki.K	Release&Strength mizuki.K		Back&Arm YUA.s	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
Basic Ikumi.S	Back&Arm YUA.s		Basic Ikumi.S			Basic YUA.s	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Stretch&Conditioning mizuki.K	Hip&Leg 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 mizuki.K	Hip&Leg Harune.A	Basic Harune.A	Hip&Leg Ikumi.S
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
				Back&Arm YUA.s	Basic Harune.A	Release&Strength mizuki.K	Release&Strength Ikumi.S
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
				Basic YUA.s	Back&Arm YUA.s	Basic Harune.A	Basic Harune.A

・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週間前までにお願ひしております。  
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは前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。