

pilates K アリオ風		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/07/29 更新	
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Basic Nanami.M	10:30 ~ 11:30 Waist Yuna	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mizuki.K		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ikumi.S	10:30 ~ 11:30 Basic Harune.A		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Harune.A
12:00 ~ 13:00 Waist Ikumi.S	12:00 ~ 13:00 Basic YUA.●	12:30 ~ 13:30 Basic YUA.●		12:00 ~ 13:00 Back & Arm mizuki.K	12:30 ~ 13:30 Waist Ikumi.S		12:00 ~ 13:00 Basic Harune.A
13:30 ~ 14:30 Basic Nanami.M	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Yuna	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg mizuki.K		13:30 ~ 14:30 Basic Ikumi.S			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Ikumi.S
	15:00 ~ 16:00 Basic Harune.A	16:30 ~ 17:30 Basic Harune.A					
	17:30 ~ 18:30 Basic Harune.A						
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ikumi.S				18:00 ~ 19:00 Basic YUA.●	18:00 ~ 19:00 Waist mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Ikumi.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm mizuki.K
19:30 ~ 20:30 Basic Harune.A				19:30 ~ 20:30 Waist mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Basic YUA.●	19:30 ~ 20:30 Back & Arm mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Waist Ikumi.S
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Ikumi.S				21:00 ~ 22:00 Basic YUA.●	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Basic Harune.A	21:00 ~ 22:00 Basic mizuki.K

pilates K アリオ風		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/07/29 更新	
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Basic YUA.●	10:30 ~ 11:30 Waist mizuki.K		10:30 ~ 11:30 Basic Harune.A	10:30 ~ 11:30 Waist Ikumi.S		10:30 ~ 11:30 Waist Ikumi.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未確定
12:00 ~ 13:00 Basic Harune.A	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 未確定		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning mizuki.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm mizuki.K		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ikumi.S	12:00 ~ 13:00 Basic Harune.A
13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未確定	14:30 ~ 15:30 Basic mizuki.K		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Harune.A			13:30 ~ 14:30 Basic Harune.A	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Harune.A
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Harune.A	16:30 ~ 17:30 Basic YUA.●						15:00 ~ 16:00 Basic YUA.●
17:30 ~ 18:30 Back & Arm 未確定							17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Harune.A
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Basic Harune.A	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ikumi.S	18:00 ~ 19:00 Basic Harune.A	
			19:30 ~ 20:30 Basic Ikumi.S	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Ikumi.S	19:30 ~ 20:30 Basic Lica.I	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Harune.A	
			21:00 ~ 22:00 Waist Ikumi.S	21:00 ~ 22:00 Basic Harune.A	21:00 ~ 22:00 Waist Ikumi.S	21:00 ~ 22:00 Basic nono.K	

・休職可能レッスン
 ・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 アリオ鳳 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール								2025/07/29	更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30 Basic YUA.●		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未確定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Harune.A		10:30 ~ 11:30 Back & Arm mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ikumi.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning mizuki.K		
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Harune.A		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Harune.A	12:30 ~ 13:30 Basic mizuki.K		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning mizuki.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm mizuki.K	12:30 ~ 13:30 Waist mizuki.K		
14:30 ~ 15:30 Waist Mizuki.K		13:30 ~ 14:30 Basic Harune.A			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Harune.A	13:30 ~ 14:30 Basic Ikumi.S	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 未確定		
16:30 ~ 17:30 Back & Arm 未確定						15:00 ~ 16:00 Waist mizuki.K	16:30 ~ 17:30 Basic YUA.●		
						17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Ikumi.S			
		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未確定	18:00 ~ 19:00 Basic YUA.●	18:00 ~ 19:00 Basic Harune.A				
		19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未確定	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Waist Ikumi.S	19:30 ~ 20:30 Basic YUA.●				
		21:00 ~ 22:00 Basic mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Basic YUA.●	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未確定	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Harune.A				

pilates K アリオ鳳 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール							2025/07/29	更新
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31		
月	火	水	木	金	土	日		
	10:30 ~ 11:30 Waist Ikumi.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未確定		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Basic YUA.●	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mizuki.K		
	12:00 ~ 13:00 Basic YUA.●	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg mizuki.K		12:00 ~ 13:00 Basic Harune.A	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Harune.A	12:30 ~ 13:30 Basic YUA.●		
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Ikumi.S			13:30 ~ 14:30 Waist mizuki.K	13:30 ~ 14:30 Basic YUA.●	14:30 ~ 15:30 Basic YUA.●		
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm 未確定	16:30 ~ 17:30 Waist mizuki.K		
					17:30 ~ 18:30 Basic Harune.A			
	18:00 ~ 19:00 Basic Harune.A	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Harune.A	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未確定	18:00 ~ 19:00 Waist Ikumi.S				
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Harune.A	19:30 ~ 20:30 Waist Ikumi.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Basic Harune.A				
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未確定	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Ikumi.S	21:00 ~ 22:00 Basic mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Waist Ikumi.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週間前迄にお願しております。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは希望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。