

# アリオ鷺宮店【4月1日～4月8日スケジュール】

2025年4月5日更新

| 04/01                                                  | 04/02                                                  | 04/03                                 | 04/04                                 | 04/05                                                  | 04/06                                       | 04/07 | 04/08                                                  |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------|
| 火                                                      | 水                                                      | 木                                     | 金                                     | 土                                                      | 日                                           | 月     | 火                                                      |
| 10:30～11:30<br>Basic 🍷<br>Noah.M                       | 10:30～11:30<br>Stretch<br>& Conditioning 🍷<br>Haruka.I |                                       | 10:30～11:30<br>Basic 🍷<br>Noah.M      | 10:30～11:30<br>Basic 🍷<br>miran.s                      | 10:30～11:30<br>Release&Strength<br>Rinako.M | close | 10:30～11:30<br>Back&Arm 🍷<br>Rinako.M                  |
| 12:30～13:30<br>Hip&Leg 🍷<br>Haruka.I                   | 12:30～13:30<br>Basic 🍷<br>miran.s                      |                                       | 12:30～13:30<br>Back&Arm 🍷<br>Rinako.M | 12:00～13:00<br>Hip&Leg 🍷<br>Haruka.I                   | 12:30～13:30<br>Basic 🍷<br>Noah.M            |       | 12:30～13:30<br>Basic 🍷<br>Noah.M                       |
|                                                        |                                                        |                                       |                                       | 13:30～14:30<br>Basic 🍷<br>Noah.M                       | 14:30～15:30<br>Back&Arm 🍷<br>Rinako.M       |       |                                                        |
|                                                        |                                                        |                                       |                                       | 15:00～16:00<br>Stretch<br>& Conditioning 🍷<br>Haruka.I | 16:30～17:30<br>Basic 🍷<br>Noah.M            |       |                                                        |
|                                                        |                                                        |                                       |                                       |                                                        |                                             |       |                                                        |
|                                                        |                                                        |                                       |                                       | 17:30～18:30<br>Basic 🍷<br>miran.s                      |                                             |       |                                                        |
| 17:30～18:30<br>Release&Strength<br>Rinako.M            | 17:30～18:30<br>Hip&Leg 🍷<br>Rinako.M                   | 17:30～18:30<br>Basic 🍷<br>miran.s     | 17:30～18:30<br>Back&Arm 🍷<br>Rinako.M |                                                        |                                             |       | 17:30～18:30<br>Hip&Leg 🍷<br>Haruka.I                   |
| 19:00～20:00<br>Stretch<br>& Conditioning 🍷<br>Haruka.I | 19:00～20:00<br>Basic 🍷<br>Noah.M                       | 19:00～20:00<br>Back&Arm 🍷<br>Rinako.M | 19:00～20:00<br>Basic 🍷<br>miran.s     |                                                        |                                             |       | 19:00～20:00<br>Basic 🍷<br>miran.s                      |
| 20:30～21:30<br>Back&Arm 🍷<br>Rinako.M                  | 20:30～21:30<br>Release&Strength<br>Rinako.M            | 20:30～21:30<br>Basic 🍷<br>miran.s     | 20:30～21:30<br>Hip&Leg 🍷<br>Rinako.M  |                                                        |                                             |       | 20:30～21:30<br>Stretch<br>& Conditioning 🍷<br>Haruka.I |

# アリオ鷺宮店【4月9日～4月16日スケジュール】

| 04/09                                       | 04/10                                 | 04/11                                       | 04/12                                       | 04/13                                    | 04/14 | 04/15                                    | 04/16                                    |
|---------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|-------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| 水                                           | 木                                     | 金                                           | 土                                           | 日                                        | 月     | 火                                        | 水                                        |
| 10:30～11:30<br>Basic 🍷<br>miran.s           |                                       | 10:30～11:30<br>Pilates Barre<br>Haruka.I    | 10:30～11:30<br>Waist 🍷<br>Noah.M            | 10:30～11:30<br>Basic 🍷<br>miran.s        | close | 10:30～11:30<br>Basic 🍷<br>miran.s        | 10:30～11:30<br>Back&Arm 🍷<br>miran.s     |
| 12:30～13:30<br>Release&Strength<br>Rinako.M |                                       | 12:30～13:30<br>Waist 🍷<br>Noah.M            | 12:00～13:00<br>Release&Strength<br>Rinako.M | 12:30～13:30<br>Hip&Leg 🍷<br>Haruka.I     |       | 12:30～13:30<br>Pilates Barre<br>Haruka.I | 12:30～13:30<br>Basic 🍷<br>miran.s        |
|                                             |                                       |                                             | 13:30～14:30<br>Back&Arm 🍷<br>miran.s        | 14:30～15:30<br>Pilates Barre<br>Haruka.I |       |                                          |                                          |
|                                             |                                       |                                             | 15:00～16:00<br>Basic 🍷<br>Noah.M            | 16:30～17:30<br>Back&Arm 🍷<br>miran.s     |       |                                          |                                          |
|                                             |                                       |                                             |                                             |                                          |       |                                          |                                          |
|                                             |                                       |                                             | 17:30～18:30<br>Hip&Leg 🍷<br>Rinako.M        |                                          |       |                                          |                                          |
| 17:30～18:30<br>Basic 🍷<br>Noah.M            | 17:30～18:30<br>Back&Arm 🍷<br>Rinako.M | 17:30～18:30<br>Basic 🍷<br>miran.s           |                                             |                                          |       | 17:30～18:30<br>Waist 🍷<br>Noah.M         | 17:30～18:30<br>Hip&Leg 🍷<br>Haruka.I     |
| 19:00～20:00<br>Hip&Leg 🍷<br>Haruka.I        | 19:00～20:00<br>Waist 🍷<br>Noah.M      | 19:00～20:00<br>Release&Strength<br>Rinako.M |                                             |                                          |       | 19:00～20:00<br>Back&Arm 🍷<br>Rinako.M    | 19:00～20:00<br>Waist 🍷<br>Noah.M         |
| 20:30～21:30<br>Basic 🍷<br>Noah.M            | 20:30～21:30<br>Hip&Leg 🍷<br>Rinako.M  | 20:30～21:30<br>Back&Arm 🍷<br>miran.s        |                                             |                                          |       | 20:30～21:30<br>Basic 🍷<br>Noah.M         | 20:30～21:30<br>Pilates Barre<br>Haruka.I |

🍷:体験可能レッスン

・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。

・レッスン開始時刻1時間前を切った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。

# アリオ鷺宮店【4月17日～24日スケジュール】

2025年4月5日更新

| 04/17                                | 04/18                                | 04/19                                    | 04/20                                | 04/21 | 04/22                                                  | 04/23                                       | 04/24                                |
|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------|
| 木                                    | 金                                    | 土                                        | 日                                    | 月     | 火                                                      | 水                                           | 木                                    |
|                                      | 10:30～11:30<br>Hip&Leg 📄<br>Haruka.I | 10:30～11:30<br>Basic 📄<br>Noah.M         | 10:30～11:30<br>Waist 📄<br>Noah.M     | close | 10:30～11:30<br>Stretch<br>& Conditioning 📄<br>Haruka.I | 10:30～11:30<br>Waist 📄<br>Noah.M            |                                      |
|                                      | 12:30～13:30<br>Back&Arm 📄<br>miran.s | 12:00～13:00<br>Hip&Leg 📄<br>Haruka.I     | 12:30～13:30<br>Back&Arm 📄<br>miran.s |       | 12:30～13:30<br>Waist 📄<br>Noah.M                       | 12:30～13:30<br>Release&Strength<br>Rinako.M |                                      |
|                                      |                                      | 13:30～14:30<br>Waist 📄<br>Noah.M         | 14:30～15:30<br>Hip&Leg 📄<br>Haruka.I |       |                                                        |                                             |                                      |
|                                      |                                      | 15:00～16:00<br>Pilates Barre<br>Haruka.I | 16:30～17:30<br>Basic 📄<br>Noah.M     |       |                                                        |                                             |                                      |
|                                      |                                      |                                          |                                      |       |                                                        |                                             |                                      |
|                                      |                                      | 17:30～18:30<br>Back&Arm 📄<br>miran.s     |                                      |       |                                                        |                                             |                                      |
| 17:30～18:30<br>Back&Arm 📄<br>miran.s | 17:30～18:30<br>Basic 📄<br>Noah.M     |                                          |                                      |       | 17:30～18:30<br>Basic 📄<br>Rinako.M                     | 17:30～18:30<br>Back&Arm 📄<br>miran.s        | 17:30～18:30<br>Waist 📄<br>Noah.M     |
| 19:00～20:00<br>Hip&Leg 📄<br>Haruka.I | 19:00～20:00<br>Back&Arm 📄<br>miran.s |                                          |                                      |       | 19:00～20:00<br>Hip&Leg 📄<br>Haruka.I                   | 19:00～20:00<br>Pilates Barre<br>Haruka.I    | 19:00～20:00<br>Basic 📄<br>miran.s    |
| 20:30～21:30<br>Basic 📄<br>miran.s    | 20:30～21:30<br>Waist 📄<br>Noah.M     |                                          |                                      |       | 20:30～21:30<br>Back&Arm 📄<br>Rinako.M                  | 20:30～21:30<br>Basic 📄<br>miran.s           | 20:30～21:30<br>Back&Arm 📄<br>miran.s |

# アリオ鷺宮店【4月25日～4月30日スケジュール】

| 04/25                                                  | 04/26                                                  | 04/27                                       | 04/28 | 04/29                                       | 04/30                                    |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|---------------------------------------------|------------------------------------------|
| 金                                                      | 土                                                      | 日                                           | 月     | 火                                           | 水                                        |
| 10:30～11:30<br>Basic 📄<br>miran.s                      | 10:30～11:30<br>Hip&Leg 📄<br>Rinako.M                   | 10:30～11:30<br>Basic 📄<br>miran.s           | close | 10:30～11:30<br>Release&Strength<br>Rinako.M | 10:30～11:30<br>Waist 📄<br>Noah.M         |
| 12:30～13:30<br>Back&Arm 📄<br>Rinako.M                  | 12:00～13:00<br>Stretch<br>& Conditioning 📄<br>Haruka.I | 12:30～13:30<br>Hip&Leg 📄<br>Rinako.M        |       | 12:00～13:00<br>Waist 📄<br>Noah.M            | 12:30～13:30<br>Pilates Barre<br>Haruka.I |
|                                                        | 13:30～14:30<br>Basic 📄<br>Noah.M                       | 14:30～15:30<br>Back&Arm 📄<br>miran.s        |       | 13:30～14:30<br>Hip&Leg 📄<br>Rinako.M        |                                          |
|                                                        | 15:00～16:00<br>Pilates Barre<br>Haruka.I               | 16:30～17:30<br>Release&Strength<br>Rinako.M |       | 15:00～16:00<br>Basic 📄<br>miran.s           |                                          |
|                                                        |                                                        |                                             |       |                                             |                                          |
|                                                        | 17:30～18:30<br>Waist 📄<br>Noah.M                       |                                             |       | 17:30～18:30<br>Pilates Barre<br>Haruka.I    |                                          |
| 17:30～18:30<br>Stretch<br>& Conditioning 📄<br>Haruka.I |                                                        |                                             |       |                                             | 17:30～18:30<br>Basic 📄<br>miran.s        |
| 19:00～20:00<br>Waist 📄<br>Noah.M                       |                                                        |                                             |       |                                             | 19:00～20:00<br>Hip&Leg 📄<br>Rinako.M     |
| 20:30～21:30<br>Hip&Leg 📄<br>Haruka.I                   |                                                        |                                             |       |                                             | 20:30～21:30<br>Back&Arm 📄<br>miran.s     |

📄：体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00～18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）