

pilates K アリカ驚宮店 【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール								2025/06/15	更新
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Haruka.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Haruka.I		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Noah.M	10:30 ~ 11:30 Basic Manami.C	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Haruka.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic Manami.C		
12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rinako.M	12:30 ~ 13:30 Basic Noa.M		12:00 ~ 13:00 Waist Noah.M	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Haruka.I	12:30 ~ 13:30 Basic Manami.C		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Haruka.I		
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Haruka.I			13:30 ~ 14:30 Release&Strength Rinako.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Noah.M	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Rinako.M		13:30 ~ 14:30 Body Balance Rinako.M		
				15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Haruka.I	16:30 ~ 17:30 Basic MIO.N				
17:30 ~ 18:30 Waist Noah.M	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Noah.M	17:30 ~ 18:30 Basic Manami.C	17:30 ~ 18:30 Body Balance Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Basic MIO.N			17:30 ~ 18:30 Basic Noa.M		
19:00 ~ 20:00 Body Balance Rinako.M	19:00 ~ 20:00 Basic MIO.N	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Rinako.M	19:00 ~ 20:00 Basic MIO.N				19:00 ~ 20:00 Release&Strength Rinako.M		
20:30 ~ 21:30 Back & Arm Noah.M	20:30 ~ 21:30 Waist Noah.M	20:30 ~ 21:30 Basic Noa.M	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Rinako.M				20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Haruka.I		

pilates K アリカ驚宮店 【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール								2025/06/15	更新
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Haruka.I		10:30 ~ 11:30 Waist Noah.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Noah.M	10:30 ~ 11:30 Basic Manami.C	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Haruka.I	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Rinako.M	10:30 ~ 11:30 Basic Manami.C		
12:30 ~ 13:30 Body Balance Rinako.M		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rinako.M	12:00 ~ 13:00 Basic Manami.C	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Haruka.I	12:00 ~ 13:00 Basic Manami.C	12:00 ~ 13:00 Body Balance Rinako.M	12:30 ~ 13:30 Waist Noah.M		
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Noah.M	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rinako.M	14:30 ~ 15:30 Basic MIO.N		13:30 ~ 14:30 Basic MIO.N			
			15:00 ~ 16:00 Basic Manami.C	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Haruka.I					
17:30 ~ 18:30 Waist Noah.M	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Haruka.I	17:30 ~ 18:30 Basic MIO.N	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Rinako.M		17:30 ~ 18:30 Waist Noah.M	17:30 ~ 18:30 Basic MIO.N	17:30 ~ 18:30 Body Balance Rinako.M		
19:00 ~ 20:00 Back & Arm Noah.M	19:00 ~ 20:00 Basic MIO.N	19:00 ~ 20:00 Body Balance Rinako.M			19:00 ~ 20:00 Basic MIO.N	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Haruka.I	19:00 ~ 20:00 Basic MIO.N		
20:30 ~ 21:30 Basic Manami.C	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Noah.M	20:30 ~ 21:30 Basic MIO.N			20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Haruka.I	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Haruka.I	20:30 ~ 21:30 Release&Strength Rinako.M		

・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 7才鷺宮店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/06/15 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rinako.M	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Haruka.I	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Haruka.I	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rinako.M	10:30 ~ 11:30 Basic Manami.C	10:30 ~ 11:30 Waist Noah.M	
	12:00 ~ 13:00 Basic MIO.N	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rinako.M	12:30 ~ 13:30 Basic Manami.C	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Noah.M	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rinako.M	12:30 ~ 13:30 jump to burn Noah.M	
	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Rinako.M	13:30 ~ 14:30 Basic MIO.N	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Haruka.I	13:30 ~ 14:30 Back&Spine Rinako.M	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Rinako.M		
		15:00 ~ 16:00 Back&Spine Rinako.M	16:30 ~ 17:30 Basic Manami.C	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Haruka.I			
17:30 ~ 18:30 Release&Strength Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Waist Noah.M	17:30 ~ 18:30 Basic Manami.C		17:30 ~ 18:30 Waist Noah.M	17:30 ~ 18:30 Stretch&Conditioning Haruka.I	17:30 ~ 18:30 Back&Spine Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Basic Noa.M
19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Rinako.M	19:00 ~ 20:00 Basic Manami.C				19:00 ~ 20:00 Back&Arm Noah.M	19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Rinako.M	19:00 ~ 20:00 Waist Noah.M
20:30 ~ 21:30 Basic Manami.C	20:30 ~ 21:30 Back&Arm Noah.M				20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Haruka.I	20:30 ~ 21:30 Basic Manami.C	20:30 ~ 21:30 Hip&Leg Haruka.I

pilates K 7才鷺宮店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/06/15 更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Haruka.I	10:30 ~ 11:30 Basic Manami.C	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Rinako.M	10:30 ~ 11:30 Basic Noa.M	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Noah.M	10:30 ~ 11:30 Basic Manami.C	
12:00 ~ 13:00 Basic Manami.C	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Noah.M	12:30 ~ 13:30 jump to burn Noah.M	12:00 ~ 13:00 Waist Noah.M	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Haruka.I	12:30 ~ 13:30 jump to burn Noah.M	
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Haruka.I	13:30 ~ 14:30 Body Balance Rinako.M	14:30 ~ 15:30 Waist Noah.M		13:30 ~ 14:30 Waist Noah.M		
	15:00 ~ 16:00 Basic Manami.C	16:30 ~ 17:30 Back&Arm MIO.N				
17:30 ~ 18:30 Back&Arm MIO.N	17:30 ~ 18:30 jump to burn Noah.M		17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Basic Noa.M	17:30 ~ 18:30 Hip Punch Haruka.I
19:00 ~ 20:00 Hip Punch Haruka.I			19:00 ~ 20:00 Back&Arm MIO.N	19:00 ~ 20:00 Basic Noa.M	19:00 ~ 20:00 Stretch&Conditioning Haruka.I	19:00 ~ 20:00 Basic Manami.C
20:30 ~ 21:30 Basic Noa.M			20:30 ~ 21:30 Body Balance Rinako.M	20:30 ~ 21:30 Back&Spine Rinako.M	20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Haruka.I	20:30 ~ 21:30 Back&Arm MIO.N

・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。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは、尚前日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。