

pilates K アリカ驚宮店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/07/17 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 Waist Noah.M	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Haruka.I	10:30 ~ 11:30 Basic Noa.M	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Haruka.I	10:30 ~ 11:30 jump to burn Noah.M		10:30 ~ 11:30 Basic Noa.M
12:00 ~ 13:00 Hip Punch Haruka.I	12:00 ~ 13:00 Basic Noah.M	12:30 ~ 13:30 Back&Arm MIO.N		12:00 ~ 13:00 Basic Noah.M	12:30 ~ 13:30 Back&Arm MIO.N		12:00 ~ 13:00 Back&Arm MIO.N
13:30 ~ 14:30 Basic Noah.M	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Haruka.I	14:30 ~ 15:30 Basic Noa.M		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Haruka.I			13:30 ~ 14:30 Basic Noa.M
	15:00 ~ 16:00 jump to burn Noah.M	16:30 ~ 17:30 Waist Noah.M					
17:30 ~ 18:30 Basic MIO.N	17:30 ~ 18:30 Hip Punch Haruka.I			17:30 ~ 18:30 Back&Spine Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Waist Noah.M	17:30 ~ 18:30 jump to burn Noah.M	17:30 ~ 18:30 Back&Arm MIO.N
19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Haruka.I				19:00 ~ 20:00 Back&Arm MIO.N	19:00 ~ 20:00 Release&Strength Rinako.M	19:00 ~ 20:00 Basic Noa.M	19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Haruka.I
20:30 ~ 21:30 Back&Arm MIO.N				20:30 ~ 21:30 Basic Noa.M	20:30 ~ 21:30 Hip Punch Haruka.I	20:30 ~ 21:30 Back&Arm Noah.M	20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Haruka.I

pilates K アリカ驚宮店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/07/17 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 Waist Noah.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rinako.M	10:30 ~ 11:30 Basic Noa.M	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Rinako.M	10:30 ~ 11:30 Basic Noa.M		10:30 ~ 11:30 Waist Noah.M	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Haruka.I
12:00 ~ 13:00 Basic Noa.M	12:30 ~ 13:30 Back&Arm MIO.N	12:00 ~ 13:00 jump to burn Noah.M	12:00 ~ 13:00 Basic Noa.M	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Haruka.I		12:00 ~ 13:00 Basic Noa.M	12:00 ~ 13:00 Waist Noah.M
13:30 ~ 14:30 jump to burn Noah.M	14:30 ~ 15:30 Back&Spine Rinako.M	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Rinako.M	13:30 ~ 14:30 Body Balance Rinako.M			13:30 ~ 14:30 jump to burn Noah.M	13:30 ~ 14:30 Back&Arm 未定
15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Haruka.I	16:30 ~ 17:30 Basic MIO.N	15:00 ~ 16:00 Basic Noa.M					15:00 ~ 16:00 jump to burn Noah.M
17:30 ~ 18:30 Basic Noa.M		17:30 ~ 18:30 Body Balance Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Basic Noa.M	17:30 ~ 18:30 Waist Noah.M	17:30 ~ 18:30 Back&Arm MIO.N	17:30 ~ 18:30 Hip Punch Haruka.I	17:30 ~ 18:30 Back&Arm 未定
			19:00 ~ 20:00 jump to burn Noah.M	19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Haruka.I	19:00 ~ 20:00 Back&Spine Rinako.M	19:00 ~ 20:00 Body Balance Rinako.M	
			20:30 ~ 21:30 Waist Noah.M	20:30 ~ 21:30 jump to burn Noah.M	20:30 ~ 21:30 Basic MIO.N	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 サイトをご覧ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前までにお願いしております。
・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才児教室

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/17 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 MIO.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIO.N	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn Noah.M		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rinako.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mai.N	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rinako.M
12:30 ~ 13:30 Release&Strength Rinako.M	12:30 ~ 13:30 Waist Noah.M	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Haruka.I	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 未定		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Haruka.I	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Haruka.I	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 未定
14:30 ~ 15:30 Back & Arm MIO.N		13:30 ~ 14:30 Back & Arm MIO.N			13:30 ~ 14:30 Back & Spine Rinako.M	13:30 ~ 14:30 Waist Noah.M	14:30 ~ 15:30 Basic MIO.N
16:30 ~ 17:30 Waist Noah.M						15:00 ~ 16:00 Basic MIO.N	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Rinako.M
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Haruka.I	17:30 ~ 18:30 Body Balance Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Basic MIO.N	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 未定	17:30 ~ 18:30 jump to burn Noah.M	17:30 ~ 18:30 Back & Arm MIO.N	
	19:00 ~ 20:00 Back & Arm 未定	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Haruka.I	19:00 ~ 20:00 Back & Spine Rinako.M	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Rinako.M	19:00 ~ 20:00 Waist Noah.M		
	20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Haruka.I	20:30 ~ 21:30 Back & Spine Rinako.M	20:30 ~ 21:30 Hip Punch Haruka.I	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 未定	20:30 ~ 21:30 Basic MIO.N		

pilates K 7才児教室

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/17 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 jump to burn Noah.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Rinako.M		10:30 ~ 11:30 Basic MIO.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.N
12:30 ~ 13:30 Basic MIO.N	12:00 ~ 13:00 Basic MIO.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 未定		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Haruka.I	12:00 ~ 13:00 Basic MIO.N	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Haruka.I
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定			13:30 ~ 14:30 Back & Arm MIO.N	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Haruka.I	14:30 ~ 15:30 Waist Noah.M
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm 未定	16:30 ~ 17:30 Body Balance Rinako.M
17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Haruka.I	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Basic MIO.N	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 未定	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Body Balance Rinako.M	
19:00 ~ 20:00 Back & Arm 未定	19:00 ~ 20:00 Basic MIO.N	19:00 ~ 20:00 Body Balance Rinako.M	19:00 ~ 20:00 Hip Punch Haruka.I	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Haruka.I		
20:30 ~ 21:30 Hip Punch Haruka.I	20:30 ~ 21:30 Release&Strength Rinako.M	20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Haruka.I	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 未定	20:30 ~ 21:30 Body Balance Rinako.M		

・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週間前までにお願いたします。
・レッスン開始時刻15分前までのキャンセルは、尚残額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。