

pilates K アリカ風		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2025/09/02	更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Basic Harune.A	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Harune.A		10:30 ~ 11:30 Basic Momoka.m	10:30 ~ 11:30 Release&Strength mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm YUA.s	close
	12:00 ~ 13:00 Waist mizuki.K	12:30 ~ 13:30 Basic YUA.s		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Harune.A	12:00 ~ 13:00 Back & Arm YUA.s	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning mizuki.K	
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Harune.A			13:30 ~ 14:30 Waist Momoka.m	13:30 ~ 14:30 Basic Harune.A	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Harune.A	
					15:00 ~ 16:00 Waist mizuki.K	16:30 ~ 17:30 Basic Harune.A	
					17:30 ~ 18:30 Basic YUA.s		
	18:00 ~ 19:00 Basic YUA.s	18:00 ~ 19:00 Waist mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Basic YUA.s	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Ikumi.S			
	19:30 ~ 20:30 Release&Strength mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm YUA.s	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Basic Harune.A			
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm YUA.s	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Basic YUA.s	21:00 ~ 22:00 Waist Ikumi.S			

pilates K アリカ風		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール		2025/09/02	更新
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Waist Ikumi.S	10:30 ~ 11:30 Basic mizuki.K		10:30 ~ 11:30 Release&Strength mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Basic YUA.s	10:30 ~ 11:30 Waist mizuki.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic YUA.s
12:00 ~ 13:00 Basic Harune.A	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Harune.A		12:00 ~ 13:00 Basic nono.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Harune.A	12:30 ~ 13:30 Basic Harune.A		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Harune.A
13:30 ~ 14:30 Release&Strength Ikumi.S			13:30 ~ 14:30 Back & Arm mizuki.K	13:30 ~ 14:30 Basic YUA.s	14:30 ~ 15:30 Back & Arm YUA.s		13:30 ~ 14:30 Back & Arm YUA.s
				15:00 ~ 16:00 Back & Arm YUA.s	16:30 ~ 17:30 Release&Strength mizuki.K		
				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Harune.A			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Harune.A	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Ikumi.S	18:00 ~ 19:00 Waist mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Harune.A				18:00 ~ 19:00 Waist nono.K
19:30 ~ 20:30 Basic mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Waist Ikumi.S	19:30 ~ 20:30 Basic YUA.s	19:30 ~ 20:30 Waist nono.K				19:30 ~ 20:30 Basic Harune.A
21:00 ~ 22:00 Waist mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Basic YUA.s	21:00 ~ 22:00 Release&Strength mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Basic Harune.A				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 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 アリオ鳳 【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール								2025/09/02	更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30 Waist Yuna		10:30 ~ 11:30 Back & Arm YUA.s	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Harune.A	10:30 ~ 11:30 Basic YUA.s	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Harune.A	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Ikumi.S		
12:30 ~ 13:30 Back & Arm YUA.s		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Ikumi.S	12:00 ~ 13:00 Basic YUA.s	12:30 ~ 13:30 Back & Arm mizuki.K		12:00 ~ 13:00 Release&Strength mizuki.K	12:30 ~ 13:30 Basic YUA.s		
		13:30 ~ 14:30 Basic YUA.s	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning mizuki.K	14:30 ~ 15:30 Release&Strength mizuki.K		13:30 ~ 14:30 Basic Harune.A			
			15:00 ~ 16:00 Basic YUA.s	16:30 ~ 17:30 Basic Harune.A		15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Ikumi.S			
			17:30 ~ 18:30 Release&Strength mizuki.K			17:30 ~ 18:30 Waist Ikumi.S			
18:00 ~ 19:00 Basic YUA.s	18:00 ~ 19:00 Back & Arm mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Basic mizuki.K					18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning mizuki.K		
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Harune.A	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Ikumi.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ikumi.S					19:30 ~ 20:30 Basic Harune.A		
21:00 ~ 22:00 Basic Harune.A	21:00 ~ 22:00 Basic Harune.A	21:00 ~ 22:00 Back & Arm mizuki.K					21:00 ~ 22:00 Waist mizuki.K		

pilates K アリオ鳳 【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール								2025/09/02	更新
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30				
木	金	土	日	月	火				
	10:30 ~ 11:30 Waist mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm YUA.s	10:30 ~ 11:30 Basic mizuki.K	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Ikumi.S				
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm YUA.s	12:00 ~ 13:00 Release&Strength mizuki.K	12:30 ~ 13:30 Waist Yuna		12:00 ~ 13:00 Basic YUA.s				
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning mizuki.K	13:30 ~ 14:30 Basic YUA.s	14:30 ~ 15:30 Basic YUA.s		13:30 ~ 14:30 Waist Ikumi.S				
		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg mizuki.K	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Yuna						
		17:30 ~ 18:30 Basic YUA.s							
18:00 ~ 19:00 Basic Harune.A	18:00 ~ 19:00 Basic YUA.s				18:00 ~ 19:00 Release&Strength mizuki.K				
19:30 ~ 20:30 Waist Yui.m	19:30 ~ 20:30 Basic Harune.A				19:30 ~ 20:30 Back & Arm mizuki.K				
21:00 ~ 22:00 Basic Yui.m	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Harune.A				21:00 ~ 22:00 Basic Harune.A				

・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。