

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

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

・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週間前までにお願しております。
・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才児宮店 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/10/17 更新

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

pilates K 7才児宮店 【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/10/17 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
jump to burn	Basic		Back&Arm	Waist		Hip&Leg
MIO.N	MIO.N		Aika.N	MIO.N		Rinako.M
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Release&Strength	Hip&Leg		Basic	Pilates Barre		jump to burn
Rinako.M	Rinako.M		Noah.M	Haruka.I		Noah.M
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	jump to burn		Body Balance			Release&Strength
MIO.N	MIO.N		Aika.N			Rinako.M
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Back&Spine	Body Balance					
Rinako.M	Rinako.M					
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Hip&Leg			Pilates Barre	jump to burn	Body Balance	jump to burn
Rinako.M			Haruka.I	MIO.N	Rinako.M	Noah.M
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
			Waist	Hip&Leg	jump to burn	Basic
			Noah.M	Haruka.I	Noah.M	MIO.N
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
			Stretch&Conditioning	Hip Punch	Basic	Waist
			Haruka.I	Haruka.I	Rinako.M	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週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間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。