

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

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

・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 時間前までにお申し込みしております。
・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 アリカ宮店

【 11/17 ~ 11/24 】

スケジュール

2025/10/12

更新

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

pilates K アリカ宮店

【 11/25 ~ 】

スケジュール

2025/10/12

更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip&Leg	Stretch&Conditioning		Release&Strength	Basic	Pilates Barre
Rinako.M	Himeno.s		Rinako.M	MIO.N	Himeno.s
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Release&Strength	Waist		Back&Spine	Back&Arm	Hip&Leg
Rinako.M	Noah.M		Rinako.M	Himeno.s	Rinako.M
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Basic			Basic	jump to burn	Basic
MIO.N			MIO.N	MIO.N	Himeno.s
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
				Stretch&Conditioning	Pilates Workout
				Himeno.s	Rinako.M
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
jump to burn	Pilates Workout	Basic	jump to burn	Waist	
Noah.M	Rinako.M	MIO.N	MIO.N	MIO.N	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Waist	Basic	Body Balance	Basic		
MIO.N	Noah.M	Rinako.M	Noah.M		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Back&Arm	Back&Spine	Shape up waist	Back&Arm		
Noah.M	Rinako.M	Noah.M	Noah.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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは尚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。