

pilates K 7才風		【	11/01	~	11/08	】	スケジュール	2025/10/23	更新	
11/01	11/02		11/03		11/04		11/05		11/08	
土	日		月		火		水		木	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic	Hip&Leg				Basic	Shape up waist		Basic	Hip&Leg	
YUA.s	mizuki.K				Ikumi.S	mizuki.K		YUA.s	Harune.A	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Shape up waist	Basic				Back&Arm	Basic		Hip&Leg	Basic	
mizuki.K	YUA.s				mizuki.K	YUA.s		Harune.A	mizuki.K	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip&Leg	Waist				Waist			Back&Arm	Waist	
Harune.A	Ikumi.S				mizuki.K			YUA.s	mizuki.K	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				close			close	close	15:00 ~ 16:00
Release&Strength	Back&Arm									Basic
mizuki.K	YUA.s									Harune.A
17:30 ~ 18:30	Back&Arm									17:30 ~ 18:30
										Stretch&Conditioning
										mizuki.K
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			
		Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Hip&Leg		Shape up waist				
		Harune.A	Ikumi.S	Harune.A		mizuki.K				
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				
		Basic	Basic	Back&Arm	Basic					
		Harune.A	mizuki.K	YUA.s	Harune.A					
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
		Release&Strength	Hip&Leg	Basic	Back&Arm					
Ikumi.S	Ikumi.S	Harune.A	mizuki.K							

pilates K アリカ風		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/23 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Basic		Release&Strength	Basic		Basic	Basic	Back&Arm				
mizuki.K		Ikumi.S	Harune.A		Harune.A	YUA.s	YUA.s				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Waist		Hip&Leg	Release&Strength		Waist	Hip&Leg	Shape up waist				
Ikumi.S		Harune.A	Ikumi.S		mizuki.K	Harune.A	mizuki.K				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
Shape up waist		Basic			Basic	Back&Arm	Stretch&Conditioning				
mizuki.K		Harune.A			Harune.A	YUA.s	mizuki.K				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Stretch&Conditioning							Hip&Leg	Basic			
Ikumi.S							Harune.A	YUA.s			
										close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								
Basic	Back&Arm	Release&Strength	Waist								
YUA.s	YUA.s	Ikumi.S	Ikumi.S								
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
Back&Arm	Shape up waist	Basic	Stretch&Conditioning								
YUA.s	mizuki.K	Ikumi.S	mizuki.K								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Waist	Basic	Back&Arm	Basic								
Ikumi.S	mizuki.K	mizuki.K	Ikumi.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立てください。
 ・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 アリカ風
【
11/17
～
11/24
】
スケジュール

2025/10/23
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
close	close	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		Basic		Shape up waist	Release&Strength	Basic	
		mizuki.K		mizuki.K	mizuki.K	YUA.s	
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Back & Arm		Back & Arm	Back & Arm	Hip & Leg	
		未定		未定	未定	Harune.A	
		close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
				Waist	Stretch & Conditioning	Back & Arm	
				mizuki.K	Ikumi.S	未定	
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Basic	Basic	
					YUA.s	Harune.A	
					17:30 ~ 18:30		
				Waist			
				Ikumi.S			
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Hip & Leg		Basic	Basic		
		Harune.A		Ikumi.S	YUA.s		
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Stretch & Conditioning		Waist	Hip & Leg		
mizuki.K	Ikumi.S	Ikumi.S					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Shape up waist	Basic	Release&Strength					
mizuki.K	Harune.A	Ikumi.S					

pilates K アリカ風
【
11/25
～

スケジュール

2025/10/23
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg	Back&Arm		Hip & Leg	Back&Arm	Basic		
Ikumi.S	YUA.s		Harune.A	未定	Harune.A		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Release&Strength	Shape up waist		Back&Arm	Basic	Release&Strength		
Ikumi.S	mizuki.K		未定	Harune.A	Ikumi.S		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Arm			Basic	Back&Arm	Basic		
YUA.s			Ren.K	YUA.s	YUA.s		
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Basic	Hip&Leg	
					YUA.s	mizuki.K	
					17:30 ~ 18:30		
							Hip&Leg
							Harune.A
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Stretch&Conditioning	Basic	Basic	Hip&Leg				
mizuki.K	Harune.A	mai.M	Harune.A				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic	Release&Strength	Hip&Leg	Back&Arm				
YUA.s	Ikumi.S	Ikumi.S	YUA.s				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Shape up waist	Basic	Back&Arm	Basic				
mizuki.K	Harune.A	未定	YUA.s				

: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時間前迄に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。