

pilates K ア材風		【	11/01	～	11/08	】	スケジュール		2025/10/10	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	close	close	10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30		close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30
Basic	Hip&Leg				Back&Arm	Shape up waist	Back&Arm	Release&Strength			
YUA.s	mizuki.K				mizuki.K	mizuki.K	YUA.s	Ikumi.S			
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	Back&Arm				Basic	Basic	Basic	Waist			
mizuki.K	YUA.s				Ikumi.S	YUA.s	YUA.s	mizuki.K			
13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30				13:30 ～ 14:30	close	close	13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30	
Hip&Leg	Basic				Waist			Hip&Leg		Back&Arm	
Harune.A	YUA.s				mizuki.K			Harune.A		mizuki.K	
15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30				close			close		close	15:00 ～ 16:00
Back&Arm	Waist										Basic
YUA.s	Ikumi.S										Harune.A
～	～										～
17:30 ～ 18:30	～										17:30 ～ 18:30
Release&Strength											Hip&Leg
mizuki.K											Harune.A
～	～										～
18:00 ～ 19:00					18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00		～	
Hip&Leg					Stretch&Conditioning	Basic	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	19:30 ～ 20:30		～	
Basic					Hip&Leg	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	21:00 ～ 22:00		～	
Release&Strength					Basic	Hip&Leg	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		2025/10/10 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		Hip&Leg	Basic		Hip&Leg	Waist	Back&Arm	
mizuki.K		Harune.A	Harune.A		Harune.A	Ikumi.S	YUA.s	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip&Leg		Release&Strength	Hip&Leg		Back&Arm	Basic	Stretch&Conditioning	
Ikumi.S		Ikumi.S	Ikumi.S		mizuki.K	Ikumi.S	mizuki.K	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Shape up waist		Basic			Basic	Hip&Leg	Basic	
mizuki.K		Harune.A			Harune.A	Harune.A	YUA.s	
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Stretch&Conditioning							Release&Strength	Shape up waist
Ikumi.S							Ikumi.S	mizuki.K
~							~	~
~							~	~
~							17:30 ~ 18:30	~
~							Basic	
~		Harune.A						
18:00 ~ 19:00		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	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	21:00 ~ 22:00	~	~
Waist		Release&Strength	Back&Arm		Basic			
Ikumi.S	mizuki.K	mizuki.K	Ikumi.S					

・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

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/10 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	
		Hip&Leg		Shape up waist	Release&Strength	Basic		
		Harune.A		mizuki.K	mizuki.K	YUA.s		
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Back&Arm		Basic	Back&Arm	Hip&Leg		
		Rina		YUA.s	YUA.s	Harune.A		
		close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
				Back&Arm	Hip&Leg	Back&Arm		
				YUA.s	Ikumi.S	YUA.s		
				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	~		~
		Basic	Hip&Leg		Basic			
		mizuki.K	Ikumi.S	Ikumi.S				
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~		
		Back&Arm	Waist	Hip&Leg				
		YUA.s	Ikumi.S	mizuki.K				
		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

【 11/25 ~ 】 スケジュール

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