

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/11/14	更新
月	火	水	木	金	土	日	月		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	Pilates Workout	Shape up waist	Pilates Barre	Hip & Leg	
	Back & Arm	Basic		Rinako.M	Noah.M	Himeno.s	Rinako.M		
	Momoka.Y	Momoka.Y							
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	Pilates Barre	Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning	
	Basic	Body Balance		Himeno.s	MIO.N	Himeno.s	Himeno.s		
	MIO.N	Rinako.M							
	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	Basic	Back & Arm	jump to burn		
	Waist spXmas	Back & Arm		Rinako.M	Noah.M	Noah.M			
	Momoka.Y	Momoka.Y							
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	Waist spXmas	Basic			
close	Release & Strength	Hip & Leg	close	17:30 ~ 18:30	MIO.N	MIO.N			
	Rinako.M	Rinako.M		18:00 ~ 19:00	jump to burn				
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	Back & Spine	Waist spXmas	Back & Arm		
	jump to burn			19:00 ~ 20:00	MIO.N	Noah.M	MIO.N		
	MIO.N	Rinako.M		19:00 ~ 20:00					
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	Back & Leg	Waist spXmas	Basic	Stretch & Conditioning	
				20:30 ~ 21:30	Rinako.M	MIO.N	Himeno.s	Himeno.s	
				20:30 ~ 21:30					
				20:30 ~ 21:30					
				20:30 ~ 21:30					
close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	Basic	Back & Arm	jump to burn		
	Waist spXmas			17:30 ~ 18:30	MIO.N	Noah.M	Noah.M		
				17:30 ~ 18:30					
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	Basic	Back & Spine	Waist spXmas		
	jump to burn			19:00 ~ 20:00	MIO.N	Noah.M	Noah.M		
	MIO.N	Rinako.M		19:00 ~ 20:00					
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	Hip & Leg	Waist spXmas	Basic	Stretch & Conditioning	
				20:30 ~ 21:30	Rinako.M	MIO.N	Himeno.s	Himeno.s	
				20:30 ~ 21:30					
				20:30 ~ 21:30					

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								12/15	12/16
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16		
火	水	木	金	土	日	月	火		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	jump to burn	Basic	Hip & Leg	Basic	Stretch & Conditioning
	Pilates Barre	Waist spXmas		10:30 ~ 11:30	MIO.N	KAI.I	Rinako.M	MIO.N	MAI.I
	Himeno.s	Noah.M		12:00 ~ 13:00	Basic	Back & Arm	Basic	Shape up waist	Basic
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	Himeno.s	Himeno.s	MIO.N	Noah.M	MIO.N
	Hip & Leg	Release & Strength		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	13:30 ~ 14:30
	Rinako.M	Rinako.M		13:30 ~ 14:30	Back & Arm	Waist spXmas	Release & Strength		Leg Lines
	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	MIO.N	KAI.I	Rinako.M		MAI.I
	Back & Arm	jump to burn		14:30 ~ 15:30	Stretch & Conditioning	Himeno.s	MIO.N		
	Rinako.M	Noah.M		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Waist spXmas		
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	Himeno.s	Himeno.s			
close	Basic	Back & Arm	close	18:00 ~ 19:00	Pilates Barre	Basic	jump to burn	Himeno.s	MIO.N
	MIO.N	MIO.N		18:00 ~ 19:00	Rinako.M	Himeno.s	Himeno.s		
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	Back & Spine	Shape up waist	Waist spXmas	Back & Arm	
	Rinako.M	Noah.M		19:00 ~ 20:00	MIO.N	KAI.I	Rinako.M	Himeno.s	
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	jump to burn	Hip & Leg	Release & Strength	Back & Arm	Pilates Barre
	MIO.N	MIO.N		20:30 ~ 21:30	Rinako.M	Rinako.M	Himeno.s	Himeno.s	Himeno.s
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30					
				20:30 ~ 21:30					
				20:30 ~ 21:30					
				20:30 ~ 21:30					

:休講可能レッスン  
:クラスの種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時間前迄にお願いしております。  
:レッスン開始時刻1時間前を切って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。

pilatesK アリオ鷺宮店		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール					2025/11/14 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
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	10:30 ~ 11:30
Basic		Leg Lines	Release&Strength	Basic	Pilates Workout	Back&Spine	Waist spXmas	
Noah.M		Nazuna.A	Rinako.M	Noah.M	Rinako.M	Rinako.M	Noah.M	
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	12:30 ~ 13:30
Pilates Barre		Back&Spine	jump to burn	Back&Arm	Stretch&Conditioning	Waist spXmas	jump to burn	
Himeno.s		Rinako.M	Noah.M	MIO.N	Himeno.s	MIO.N	Noah.M	
14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	
Waist spXmas		Pilates Barre	Hip&Leg	Shape up waist		Body Balance	Back&Arm	
Noah.M		Nazuna.A	Rinako.M	Noah.M		Rinako.M	Himeno.s	
close								
close								
15:00 ~ 16:00		Basic	Hip&Leg					
Noah.M		Noah.M	MIO.N					
16:30 ~ 17:30		Waist spXmas	Noah.M					
Noah.M								
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Shape up waist	Stretch&Conditioning	Basic	Pilates Workout		Basic	Hip&Leg	Pilates Barre	
Noah.M	Himeno.s	Himeno.s	Rinako.M		Rinako.M	MIO.N	Himeno.s	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Basic	jump to burn	Release&Strength			Pilates Barre	Basic	Release&Strength	
Himeno.s	Noah.M	Rinako.M			Himeno.s	Noah.M	Rinako.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	
Back&Arm	Basic	Back&Arm			Waist spXmas	Shape up waist	Basic	
MIO.N	Noah.M	Himeno.s			Noah.M	Noah.M	Rinako.M	

pilatesK アリオ鷺宮店		【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール						
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31		
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&Arm	Basic	Hip&Leg	jump to burn					
Himeno.s	Noah.M	MIO.N	Noah.M					
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
Basic	Back&Arm	Waist	Hip&Leg					
Himeno.s	Himeno.s	Noah.M	MIO.N					
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30				
Shape up waist	Waist	Basic	Back&Arm					
Noah.M	Noah.M	MIO.N	Noah.M					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
Pilates Barre	Shape up waist	Basic						
Himeno.s	Noah.M	MIO.N						
16:30 ~ 17:30	Basic							
Noah.M								
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00						
Basic	Hip&Leg	Stretch&Conditioning						
Himeno.s	MIO.N	Himeno.s						
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00							
Waist spXmas	Basic							
MIO.N	Noah.M							
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30							
Pilates Barre	jump to burn							
Himeno.s	MIO.N							

:体験可能レッスン

・クラスの種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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始後は原則キャンセル不可の扱いとなります。セミナー等の場合はキャンセル不可となります。

※毎回外キャンセルが2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。