

pilatesK アリカ宮店		【 12/01 ~ 12/08 】		スケジュール		2025/11/14 更新			
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08		
月	火	水	木	金	土	日	月		
close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Momoka.Y	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Rinako.M	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Noah.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Rinako.M		
	12:00 ~ 13:00 Basic MIO.N	12:30 ~ 13:30 Body Balance Rinako.M		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Himeno.s	12:00 ~ 13:00 Basic MIO.N	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Himeno.s	12:30 ~ 13:30 Stretch&Conditioning Himeno.s		
	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas Momoka.Y	14:00 ~ 15:00 Back&Arm Momoka.Y		13:30 ~ 14:30 Basic Rinako.M	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Noah.M	14:30 ~ 15:30 jump to burn Noah.M	close		
	close	close		close	15:00 ~ 16:00 Waist spXmas MIO.N	16:30 ~ 17:30 Basic MIO.N			
					16:30 ~ 17:30 Basic Noah.M				
					close	close		close	close
					17:30 ~ 18:30 Release&Strength Rinako.M	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Rinako.M		17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Himeno.s	18:00 ~ 19:00 jump to burn MIO.N
	19:00 ~ 20:00 jump to burn MIO.N	19:00 ~ 20:00 Back&Spine Rinako.M		19:00 ~ 20:00 Waist spXmas Noah.M	19:00 ~ 20:00 Back&Arm MIO.N	19:00 ~ 20:00 Basic Noah.M			
	20:30 ~ 21:30 Hip&Leg Rinako.M	20:30 ~ 21:30 Waist spXmas MIO.N		20:30 ~ 21:30 Basic Himeno.s	20:30 ~ 21:30 Stretch&Conditioning Himeno.s	20:30 ~ 21:30 Pilates Workout Rinako.M			

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

・休館可能レッスン
 ・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時間前まで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。

pilatesK 7/材鷺宮店		【 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	close	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	
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	close	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	16:30 ~ 17:30		close	close	close
			Basic	Hip&Leg				
			Noah.M	MIO.N				
			16:30 ~ 17:30					
			Waist spXmas					
Noah.M								
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		close	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 ｱﾘｶ宮店		【 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		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close		
	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				
	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				
	Shape up waist	Waist	Basic	Back&Arm				
	Noah.M	Noah.M	MIO.N	Noah.M				
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
		Pilates Barre	Shape up waist	Basic				
		Himeno.s	Noah.M	MIO.N				
		16:30 ~ 17:30	close	close				
		Basic						
	Noah.M							
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	close	close				
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前迄となります。
※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。