

pilatesK 列羽鳳

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/11/25 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Shape up waist	Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
	mizuki.K	RINA.K		YUA.S	Harune.A	mizuki.K	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱	Waist spXmas	Hip & Leg 🌱	
	RINA.K	Ikumi.S		YUA.S	Ikumi.S	Harune.A	
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Release&Strength			Waist spXmas	Basic 🌱	Shape up waist	
	mizuki.K			Ikumi.S	Harune.A	mizuki.K	
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	
		mizuki.K			Harune.A		
		~					
		17:30 ~ 18:30					
		Basic 🌱					
		Ikumi.S					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Shape up waist	Stretch & Conditioning 🌱				
Harune.A	YUA.s	mizuki.K	Ikumi.S				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Stretch & Conditioning 🌱	Waist spXmas	Hip & Leg 🌱	Hip & Leg 🌱				
Ikumi.S	Ikumi.S	mizuki.K	Harune.A				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱				
Harune.A	YUA.s	YUA.s	Harune.A				

pilatesK 列羽鳳

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

🌱：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時間前を切つ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 阿羽鳳		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/11/25 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Release&Strength		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
Harune.A		Ikumi.S	mizuki.K	mizuki.K		YUA.s	Harune.A	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Shape up waist		Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	
mizuki.K		Ikumi.S	Ikumi.S	YUA.S		Harune.A	RINA.K	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱		
		RINA.K	Ikumi.S	YUA.S		Harune.A		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Shape up waist	Waist spXmas				
			mizuki.K	mizuki.K				
			~					
		17:30 ~ 18:30	Back & Arm 🌱					
		RINA.K						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		close
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist spXmas	Basic 🌱	Shape up waist				
RINA.K	YUA.s	Ikumi.S	YUA.s	Ikumi.S				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Release&Strength	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist spXmas	Hip & Leg 🌱				
Ikumi.S	RINA.K	YUA.s	mizuki.K	mizuki.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Release&Strength	Basic 🌱				
Ikumi.S	mizuki.K	YUA.s	mizuki.K	YUA.s				

pilatesK 阿羽鳳		【 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	close	close	close	
	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱				
	mizuki.K	YUA.s	Harune.A				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱				
	Harune.A	Ikumi.S	RINA.K				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Release&Strength	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱				
	mizuki.K	Ikumi.S	YUA.s				
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱				
		Harune.A	RINA.K				
		~					
		17:30 ~ 18:30					
		Basic 🌱					
		Harune.A					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	
Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱						
mizuki.K	YUA.s						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Waist spXmas	Back & Arm 🌱						
Ikumi.S	RINA.K						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱						
Ikumi.S	Harune.A						

🌱 : 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をキャンセルされる場合は、1時間前迄を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。