

pilatesK アリカ風		【 12/01 ~ 12/08 】		スケジュール		2025/11/29 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			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Release&Strength			Hip &Leg	Basic	Shape up waist	
	mizuki.K			Harune.A	Harune.A	mizuki.K	
		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 アリカ風		【 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			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週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。

pilatesK 7/4月		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/11/26 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								
Back&Arm		Stretch&Conditioning	Basic	Release&Strength		Back&Arm	Basic								
RINA.K		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	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	close	close		close			close	close	close				
		18:00 ~ 19:00										18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		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	close	close	close	close									
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	close	close	close	close	close								
Ikumi.S	mizuki.K	YUA.s						Release&Strength	Basic						
						mizuki.K	YUA.s								

pilatesK 7才嵐		【 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		
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、1週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。