

pilatesK 列才鷺宮店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/12/15 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	10:30 11:30	
	Momoka.Y	Momoka.Y		Pilates Workout Rinako.M	Shape up waist Noah.M	Pilates Barre Himeno.s	Hip & Leg Rinako.M	
	12:00 13:00	12:30 13:30		12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 13:30	12:30 13:30	
	Basic	Body Balance		Pilates Barre rico	Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning	
	MIO.N	Rinako.M		13:30 14:30	13:30 14:30	14:30 15:30		
	Waist spXmas	Back & Arm		Basic Rinako.M	Back & Arm Noah.M	jump to burn Noah.M		
	Momoka.Y	Momoka.Y		close	Waist spXmas MIO.N	Basic MIO.N		
	close	close			close	Basic Noah.M		
	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
	Release&Strength Rinako.M	Hip & Leg Rinako.M		Pilates Barre Himeno.s	Waist spXmas MIO.N	jump to burn MIO.N		Waist spXmas Noah.M
	19:00 20:00	19:00 20:00		19:00 20:00	19:00 20:00			19:00 20:00
	jump to burn MIO.N	Back & Spine Rinako.M		Waist spXmas Noah.M	Back & Arm MIO.N			Basic Noah.M
	20:30 21:30	20:30 21:30		20:30 21:30	20:30 21:30			20:30 21:30
	Hip & Leg Rinako.M	Waist spXmas MIO.N		Basic Himeno.s	Stretch & Conditioning rico			Pilates Workout Rinako.M

pilatesK アリオ鷺宮店		【 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 🏊	Waist spXmas 🏊
Himeno.s	Noah.M		MIO.N	KALi	Rinako.M	MIO.N	MIO.N
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 & Spine	jump to burn		Back & Arm 🏊	Waist spXmas 🏊	Release&Strength		Hip & Leg 🏊
Rinako.M	Noah.M		MIO.N	KALi	Rinako.M		Haruka.I
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 🏊		jump to burn	Pilates Barre
MIO.N	MIO.N	Rinako.M	Himeno.s	Himeno.s		MIO.N	Haruka.I
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 & Arm 🏊	Shape up waist	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊			Waist spXmas 🏊	Hip Punch
Himeno.s	Noah.M	MIO.N	Rinako.M		Noah.M	Haruka.I	
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 🏊	jump to burn
MIO.N	MIO.N	Rinako.M	Rinako.M			Noah.M	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時間前を切った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						2025/12/15	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	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	close	13:30 14:30	14:00 15:00		
Waist spXmas 🌿		Pilates Barre	Hip & Leg 🌿	Shape up waist		Body Balance	Back & Arm 🌿		
Noah.M		Himeno.s	Rinako.M	Noah.M		Rinako.M	Himeno.s		
close		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	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 阿利鷺宮店		【 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	
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 🌿					
	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。