

pilatesK 列才鷺宮店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/12/16 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 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 rico	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	Waist spXmas 🌱 MIO.N	Basic 🌱 MIO.N	close	
					Basic 🌱 Noah.M			
	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	close	17:30 ~ 18:30 Waist spXmas 🌱 Noah.M	
	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 🌱 rico		20:30 ~ 21:30 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

2025/12/16 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 Cardio		Back & Spine	jump to burn	Back & Arm 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Waist spXmas 🌿	jump to burn
Kaho.h		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	15:00 16:00	16:30 17:30		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
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
MIO.N	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
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。