


pilatesK 羽才		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/02/13 更新					
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08						
日	月	火	水	木	金	土	日						
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Waist 🏋️		Back & Arm 🏋️	Shape up waist		Pilates Barre	Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️						
RINA.K		YUA.s	mizuki.K		Ikumi.S	mizuki.K	mizuki.K						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
Pilates Barre		Stretch & Conditioning 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️						
Ikumi.S		Ikumi.S	Harune.A		YUA.s	YUA.s	Harune.A						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
Stretch & Conditioning 🏋️		Basic 🏋️			Release&Strength	Shape up waist	Basic 🏋️						
Harune.A		YUA.s			Ikumi.S	mizuki.K	mizuki.K						
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Basic 🏋️							Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️					
Ikumi.S							YUA.s	Harune.A					
close							close	close	close	17:30 ~ 18:30	close		
										Waist 🏋️			
										RINA.K			
										18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Shape up waist	Basic 🏋️						Waist 🏋️		Hip & Leg 🏋️	
			mizuki.K	YUA.s						RINA.K		Harune.A	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
		Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🏋️	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️								
		Ikumi.S	Harune.A	Harune.A	YUA.s								
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Waist 🏋️		Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️									
mizuki.K		YUA.s	Harune.A	Harune.A									

pilatesK 羽風		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール					
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
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
	Basic 🍌	Release&Strength		Waist 🍌	Pilates Barre	Basic 🍌	
	Harune.A	mizuki.K		RINA.K	Ikumi.S	mizuki.K	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Release&Strength	Back & Arm 🍌	
	YUA.s	YUA.s		Ikumi.S	mizuki.K	RINA.K	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Hip & Leg 🍌	Stretch & Conditioning 🍌		Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	
	Harune.A	Harune.A		RINA.K	Harune.A	mizuki.K	
	close	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		Waist 🍌			Shape up waist	Waist 🍌	
		mizuki.K			mizuki.K	RINA.K	
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		
		Back & Arm 🍌			Hip & Leg 🍌		
	YUA.s	Harune.A					
	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	
	Pilates Barre		Basic 🍌	Shape up waist			
	Ikumi.S		Ikumi.S	mizuki.K			
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Shape up waist		Waist 🍌	Pilates Barre			
	mizuki.K		RINA.K	Ikumi.S			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Back & Arm 🍌	Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🍌				
	RINA.K	Ikumi.S	mizuki.K				

 : 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		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/02/13 更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
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	
Hip & Leg 🦵	Basic 🦵		Basic 🦵	Basic 🦵	Release&Strength		Waist 🦵	
Harune.A	mizuki.K		YUA.s	YUA.s	mizuki.K		Ikumi.S	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic 🦵	Pilates Barre		Release&Strength	Waist 🦵	Hip & Leg 🦵		Basic 🦵	
Harune.A	Ikumi.S		mizuki.K	Ikumi.S	Maho.F		YUA.s	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🦵			Back & Arm 🦵	Stretch & Conditioning 🦵	Shape up waist		Pilates Barre	
RINA.K			YUA.s	Ikumi.S	mizuki.K		Ikumi.S	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Back & Arm 🦵		Basic 🦵	
					YUA.s		Maho.F	
					17:30 ~ 18:30			
			Pilates Barre					
			Ikumi.S					
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	close
Back & Arm 🦵	Waist 🦵	Back & Arm 🦵	Basic 🦵	Stretch & Conditioning 🦵				
YUA.s	RINA.K	RINA.K	Harune.A	mizuki.K				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Waist 🦵	Back & Arm 🦵	Shape up waist	Hip & Leg 🦵	Hip & Leg 🦵				
RINA.K	RINA.K	mizuki.K	Harune.A	Harune.A				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🦵	Stretch & Conditioning 🦵	Waist 🦵	Back & Arm 🦵		Shape up waist			
YUA.s	Ikumi.S	RINA.K	mizuki.K		mizuki.K			

pilatesK 阿羽鳳		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール	
02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Barre		Basic 🦵	Waist 🦵
Ikumi.S		kano.T	mizuki.K
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pre Basic 🦵		Waist 🦵	Basic 🦵
mizuki.K		kano.T	YUA.s
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Basic 🦵	Pre Basic 🦵
		YUA.s	mizuki.K
		close	15:00 ~ 16:00
			Stretch & Conditioning 🦵
			Harune.A
			17:30 ~ 18:30
			Back & Arm 🦵
		YUA.s	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Back & Arm 🦵	Pilates Barre	Back & Arm 🦵	
YUA.s	Ikumi.S	YUA.s	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🦵	Back & Arm 🦵	Stretch & Conditioning 🦵	
YUA.s	Karin	Harune.A	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Stretch & Conditioning 🦵	Basic 🦵	Hip & Leg 🦵	
Harune.A	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。