

pilatesK アリカ風		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/14 更新			
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08				
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	Basic		Basic	jump to burn	Back&Arm				
mizuki.K		YUA.s	YUA.s		Ikumi.S	mizuki.K	YUA.s				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Release&Strength		jump to burn	Pilates Barre		Back&Arm	Stretch&Conditioning	Shape up waist				
Ikumi.S		mizuki.K	Ikumi.S		YUA.s	Harune.A	mizuki.K				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
Hip&Leg		Basic			Pilates Barre	Waist	Pilates Barre				
Harune.A		YUA.s			Ikumi.S	RINA.K	Ikumi.S				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Basic							Back&Arm	Basic			
Ikumi.S							YUA.s	YUA.s			
close							close	close	close	17:30 ~ 18:30	close
										Basic	
										YUA.s	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
		Pilates Barre	Stretch&Conditioning		Waist	jump to burn					
		Ikumi.S	Harune.A		RINA.K	mizuki.K					
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
		Back&Arm	jump to burn		Basic	Waist					
		RINA.K	mizuki.K		Harune.A	RINA.K					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						
Release&Strength		Hip&Leg	Back&Arm		Shape up waist						
Ikumi.S		Harune.A	RINA.K		mizuki.K						

pilatesK アリカ風		【 03/09 ~ 03/16 】		スケジュール				
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
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	
	Pilates Barre	Waist		Pre Basic	Back&Arm	Shape up waist		
	Ikumi.S	Ikumi.S		mizuki.K	RINA.K	mizuki.K		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic	Hip&Leg		Basic	Hip&Leg	Stretch&Conditioning		
	Harune.A	Harune.A		Harune.A	Harune.A	Harune.A		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Hip&Leg			jump to burn	Pilates Barre	Basic		
	Harune.A			mizuki.K	Ikumi.S	mizuki.K		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Basic		Hip&Leg
						Harune.A		Harune.A
						17:30 ~ 18:30		close
	Waist							
	RINA.K							
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
	Back&Arm	Basic		Back&Arm	Shape up waist			
	RINA.K	mizuki.K		RINA.K	Ikumi.S			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Shape up waist	Back&Arm		Pilates Barre	Stretch&Conditioning			
	Ikumi.S	RINA.K		mizuki.K	Harune.A			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Waist	jump to burn		Waist	Pilates Barre			
	RINA.K	mizuki.K		RINA.K	Ikumi.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 アリカ風		【 03/17 ~ 03/24 】		スケジュール		2026/02/14 更新			
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24		
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		
Release&Strength	Hip&Leg		Hip&Leg	Waist	jump to burn		Basic		
mizuki.K	Ikumi.S		Ikumi.S	RINA.K	mizuki.K		mizuki.K		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Shape up waist	Basic		Pilates Barre	Shape up waist	Waist		Back&Arm		
Yui.m	Harune.A		Ikumi.S	Ikumi.S	RINA.K		RINA.K		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Waist			Basic	Back&Arm	Pre Basic		Stretch&Conditioning		
mizuki.K			mizuki.K	RINA.K	mizuki.K		Harune.A		
close			close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	
				jump to burn	Release&Strength		Back&Arm		
				mizuki.K	mizuki.K		RINA.K		
				close	close		close		
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
Hip&Leg			Waist	Basic	Waist		Waist		
Harune.A			mizuki.K	Harune.A	Ikumi.S		Ikumi.S		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		close	close	19:30 ~ 20:30
Basic			Pilates Barre	Back&Arm					jump to burn
mizuki.K	Ikumi.S	RINA.K	Harune.A						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Stretch&Conditioning	Back&Arm	Hip&Leg	Hip&Leg						
Harune.A	mizuki.K	Harune.A	Ikumi.S						

pilatesK 7才嵐		【 03/25 ~ 03/31 】			スケジュール			
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31		
水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Pre Basic		jump to burn	Shape up waist	Pilates Barre		Waist		
mizuki.K		mizuki.K	mizuki.K	Ikumi.S		RINA.K		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Back&Arm		Basic	Back&Arm	Basic		Basic		
RINA.K		Ikumi.S	mizuki.K	Harune.A		mizuki.K		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Release&Strength	jump to burn	Back&Arm		Back&Arm		
		mizuki.K	Harune.A	mizuki.K		RINA.K		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Basic	Waist				
			mizuki.K	RINA.K				
close		close	17:30 ~ 18:30	close				
			Hip&Leg					
			Harune.A					
			18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release&Strength		Pilates Barre	Waist				close	18:00 ~ 19:00
Ikumi.S		Ikumi.S	RINA.K					jump to burn
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					Harune.A
Basic	Hip&Leg	Shape up waist	19:30 ~ 20:30					
Harune.A	Harune.A	Ikumi.S	Pilates Barre					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Ikumi.S					
Pilates Barre	Basic	Back&Arm	21:00 ~ 22:00					
Ikumi.S	Ikumi.S	RINA.K	Hip&Leg					
			Ikumi.S					

・休職可能レッスン
 ・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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。