

pilatesK 列風

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/18 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08	
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	
Waist		Shape up waist	Basic	Waist		Waist	jump to burn	
Ikumi.S		mizuki.K	Harune.A	Ikumi.S		RINA.K	mizuki.K	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
jump to burn		Basic	Pilates Barre	jump to burn		Shape up waist	Basic	
mizuki.K		Harune.A	Ikumi.S	Harune.A		Ikumi.S	Harune.A	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Release&Strength	Waist	Basic		Back & Arm	Back & Arm	
		mizuki.K	mizuki.K	Ikumi.S		RINA.K	RINA.K	
		close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	close
	Hip & Leg		Hip & Leg	Stretch & Conditioning				
	Harune.A		Harune.A	Harune.A				
	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	Shape up waist				
	Ikumi.S	Ikumi.S	Ikumi.S	Ikumi.S	Ikumi.S	Ikumi.S		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Hip & Leg	Back & Arm	Waist			Pilates Barre	Shape up waist	
Harune.A	RINA.K	RINA.K	Ikumi.S			Ikumi.S		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
Shape up waist	Basic	Back & Arm	Basic			Hip & Leg		
mizuki.K	mizuki.K	RINA.K	mizuki.K			Harune.A		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close			close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Waist	Stretch & Conditioning					jump to burn	Pilates Barre
Harune.A	RINA.K	Harune.A					mizuki.K	Ikumi.S

pilatesK 列風

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Pre Basic	Pilates Barre	Shape up waist		Release&Strength	Basic	
	mizuki.K	Ikumi.S	mizuki.K		Ikumi.S	Harune.A	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Back & Arm		Basic	Hip & Leg	
	RINA.K	Harune.A	RINA.K		mizuki.K	Ikumi.S	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Hip & Leg	Basic	Waist		Pilates Barre	jump to burn	
	mizuki.K	Ikumi.S	RINA.K		Ikumi.S	mizuki.K	
	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	
Shape up waist		Shape up waist	Basic	Hip & Leg	Pilates Barre		
mizuki.K		mizuki.K	mizuki.K	Harune.A	Ikumi.S		
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	Back & Arm	Back & Arm	Waist		
RINA.K	RINA.K	RINA.K	mizuki.K	RINA.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre	jump to burn					Waist	Waist
Ikumi.S	Harune.A					RINA.K	RINA.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Waist					Pre Basic	Pre Basic
RINA.K	RINA.K					mizuki.K	mizuki.K
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Release&Strength	Basic					Back & Arm	Back & Arm
Ikumi.S	Harune.A					RINA.K	RINA.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週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。

pilatesK 阿利風 【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール 2026/03/18 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24																													
金	土	日	月	火	水	木	金																													
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30																													
Waist	Hip & Leg	Pre Basic		Pre Basic	Hip & Leg		Back & Arm																													
RINA.K	Harune.A	mizuki.K		mizuki.K	Harune.A		RINA.K																													
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00																													
jump to burn	Back & Arm	Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Waist		Waist																													
Harune.A	RINA.K	Harune.A		Harune.A	RINA.K		RINA.K																													
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30																													
Back & Arm	Shape up waist	Release&Strength		jump to burn			Pilates Barre																													
RINA.K	mizuki.K	mizuki.K		mizuki.K			Ikumi.S																													
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close																											
	Basic	jump to burn																																		
	Harune.A	Harune.A																																		
17:30 ~ 18:30	close	close								close	close	close	close																							
														Waist																						
RINA.K																																				
18:00 ~ 19:00														close																						
Release&Strength			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00															18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00														
Ikumi.S			Waist			Pilates Barre															Stretch & Conditioning	Basic														
19:30 ~ 20:30			close			close															close	close	close	close	close											
																										Basic	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Harune.A																										Pilates Barre	Stretch & Conditioning	jump to burn	Hip & Leg							
21:00 ~ 22:00																										close	close	close	close	close	close	close				
																																	Shape up waist	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Ikumi.S																																	Back & Arm	Shape up waist	Hip & Leg	jump to burn
																																	RINA.K	Ikumi.S	Harune.A	mizuki.K

pilatesK 阿利風 【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30																			
土	日	月	火	水	木																			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close																			
Shape up waist	Hip & Leg		jump to burn	Back & Arm																				
Ikumi.S	Harune.A		mizuki.K	RINA.K																				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00																				
Basic	Pilates Barre		Hip & Leg	Pilates Barre																				
Harune.A	Ikumi.S		Harune.A	Ikumi.S																				
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30																				
Back & Arm	Pre Basic		Shape up waist																					
RINA.K	mizuki.K		mizuki.K	Basic1																				
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		15:00 ~ 16:00	close																	
jump to burn	Back & Arm					Waist																		
Harune.A	RINA.K					RINA.K																		
17:30 ~ 18:30	close					close		close	close	close														
											Hip & Leg	17:30 ~ 18:30												
Ikumi.S											Shape up waist													
18:00 ~ 19:00											close	close	close	close	close									
		Basic			18:00 ~ 19:00																			
Ikumi.S		Pilates Barre																						
19:30 ~ 20:30		close			close											close	close	close						
																			Back & Arm	19:30 ~ 20:30				
RINA.K																			Waist					
21:00 ~ 22:00																			close	close	close	close	close	
																								Pilates Barre
Ikumi.S																								Basic
																								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。