

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/03/19 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 Waist Ikumi.S	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Basic Harune.A	10:30 ~ 11:30 Waist Ikumi.S	close	10:30 ~ 11:30 Waist RINA.K	10:30 ~ 11:30 jump to burn mizuki.K		
12:30 ~ 13:30 jump to burn mizuki.K		12:00 ~ 13:00 Basic Harune.A	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Ikumi.S	12:30 ~ 13:30 jump to burn Harune.A		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Ikumi.S	12:30 ~ 13:30 Basic Harune.A		
close		13:30 ~ 14:30 Release&Strength mizuki.K	13:30 ~ 14:30 Waist RINA.K	14:30 ~ 15:30 Basic Ikumi.S		13:30 ~ 14:30 Back&Arm RINA.K	close		
		close	close	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Harune.A		16:30 ~ 17:30 Stretch&Conditioning Harune.A			
				17:30 ~ 18:30 Shape up waist Ikumi.S					
18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Harune.A		18:00 ~ 19:00 Back&Arm RINA.K	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Harune.A	close		close	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Ikumi.S	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Ikumi.S	
19:30 ~ 20:30 Shape up waist mizuki.K		19:30 ~ 20:30 Basic mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Back&Arm RINA.K				19:30 ~ 20:30 Basic mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Harune.A	
21:00 ~ 22:00 Basic Harune.A		21:00 ~ 22:00 Waist RINA.K	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Harune.A				close	21:00 ~ 22:00 jump to burn mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Ikumi.S

【 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 Pre Basic mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Ikumi.S	10:30 ~ 11:30 Shape up waist mizuki.K	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Ikumi.S	10:30 ~ 11:30 Basic Harune.A	close		
	12:00 ~ 13:00 Back&Arm RINA.K	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Harune.A	12:30 ~ 13:30 Back&Arm RINA.K		12:00 ~ 13:00 Basic mizuki.K	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Ikumi.S			
	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg mizuki.K	13:30 ~ 14:30 Basic Ikumi.S	14:30 ~ 15:30 Waist RINA.K		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Ikumi.S	13:30 ~ 14:30 jump to burn mizuki.K			
	close	close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist mizuki.K		16:30 ~ 17:30 Basic mizuki.K	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Harune.A		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Ikumi.S	
			17:30 ~ 18:30 Back&Arm RINA.K		17:30 ~ 18:30 Back&Arm mizuki.K	17:30 ~ 18:30 Waist RINA.K			
	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Ikumi.S	18:00 ~ 19:00 jump to burn Harune.A	close		close	close		close	18:00 ~ 19:00 Waist RINA.K
	19:30 ~ 20:30 Back&Arm RINA.K	19:30 ~ 20:30 Waist RINA.K							19:30 ~ 20:30 Pre Basic mizuki.K
	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Ikumi.S	21:00 ~ 22:00 Basic Harune.A							21:00 ~ 22:00 Back&Arm RINA.K

・休職可能レッスン
 ・クラスの定員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週間前までお問い合わせください。
 ・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 アリオ嵐

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/13 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 RINA.K	Hip&Leg Harune.A	Pre Basic mizuki.K		Pre Basic mizuki.K	Hip&Leg Harune.A		Back&Arm 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 Harune.A	Back&Arm RINA.K	Hip&Leg Harune.A		Stretch&Conditioning Harune.A	Waist RINA.K		Waist RINA.K		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30		
Back&Arm RINA.K	Shape up waist mizuki.K	Release&Strength mizuki.K		jump to burn mizuki.K			Pilates Barre Ikumi.S		
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close		close	close	
	Basic Harune.A	jump to burn Harune.A							
	17:30 ~ 18:30								
	Waist RINA.K								
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Release&Strength Ikumi.S				Waist RINA.K	Pilates Barre Ikumi.S		Stretch&Conditioning Harune.A	Basic mizuki.K	
19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic Harune.A					Pilates Barre Ikumi.S		Stretch&Conditioning Harune.A	jump to burn mizuki.K	Hip&Leg Ikumi.S
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Shape up waist Ikumi.S				Back&Arm RINA.K	Shape up waist Ikumi.S		Hip&Leg Harune.A	jump to burn mizuki.K	

pilatesK アリオ嵐

【 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 Ikumi.S	Hip&Leg Harune.A		jump to burn mizuki.K	Back&Arm RINA.K				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Basic Harune.A	Pilates Barre Ikumi.S		Hip&Leg Harune.A	Pilates Barre Ikumi.S				
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Back&Arm RINA.K	Pre Basic mizuki.K		Shape up waist mizuki.K	Basic Ikumi.S				
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		15:00 ~ 16:00	close	
jump to burn Harune.A	Back&Arm RINA.K					Waist RINA.K		
	close		close			17:30 ~ 18:30	close	
17:30 ~ 18:30				Hip&Leg Ikumi.S		Shape up waist Ikumi.S		
close						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
						Basic Ikumi.S		Pilates Barre Ikumi.S
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
			Back&Arm RINA.K	Waist RINA.K				
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
		Pilates Barre Ikumi.S	Basic Harune.A					

：休職可能レッスン
 ・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週間前までにお申し込みしております。
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは有償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。