

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 Basic Rina	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ikumi.S	10:30 ~ 11:30 Basic Rina	10:30 ~ 11:30 Body Balance saya.n	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Harune.A	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rina	
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg saya.n		12:30 ~ 13:00 Basic Rina	12:00 ~ 13:00 jump to burn Harune.A	12:30 ~ 13:30 Waist yuka.k		12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Harune.A	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Ikumi.S	
close		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Ikumi.S	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning Harune.A	14:30 ~ 15:30 Basic Harune.A		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rina	close	
		close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Rina		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Harune.A		
				17:30 ~ 18:30 Waist saya.n				
18:00 ~ 19:00 jump to burn Harune.A		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Ikumi.S	18:00 ~ 19:00 Basic saya.n	close		close	18:00 ~ 19:00 Waist yuka.k	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Ikumi.S
19:30 ~ 20:30 Basic Rina		19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Harune.A	19:30 ~ 20:30 Waist yuka.k				19:30 ~ 20:30 Body Balance saya.n	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Harune.A
21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Harune.A		21:00 ~ 22:00 Waist Ikumi.S	21:00 ~ 22:00 Body Balance saya.n				21:00 ~ 22:00 Basic yuka.k	21:00 ~ 22:00 Waist saya.n

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	10:30 ~ 11:30 Basic yuka.k	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Ikumi.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rina	close	10:30 ~ 11:30 Basic yuka.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Ikumi.S	close		
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Harune.A	12:00 ~ 13:00 Body Balance saya.n	12:30 ~ 13:30 Basic yuka.k		12:00 ~ 13:00 Waist yuka.k	12:30 ~ 13:30 Basic Rina			
	13:30 ~ 14:30 Waist yuka.k	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rina	14:30 ~ 15:30 Body Balance saya.n		13:30 ~ 14:30 Basic Rina	close			
	close	close	15:00 ~ 16:00 jump to burn Harune.A		16:30 ~ 17:30 Waist yuka.k				
			17:30 ~ 18:30 Pre Basic Ikumi.S						
	18:00 ~ 19:00 Basic saya.n	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rina	close		close	18:00 ~ 19:00 jump to burn Harune.A		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Ikumi.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Harune.A
	19:30 ~ 20:30 Waist yuka.k	19:30 ~ 20:30 jump to burn Harune.A				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rina		19:30 ~ 20:30 Body Balance saya.n	19:30 ~ 20:30 Basic Rina
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg saya.n	21:00 ~ 22:00 Basic Rina				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Harune.A		21:00 ~ 22:00 Basic yuka.k	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rina

🟢：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		【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール						2026/06/20 更新				
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24					
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					
Body Balance	Beauty Conditioning	Pilates Barre		Back & Arm	Shape up waist		Back & Arm					
saya.n	Harune.A	Ikumi.S		Nami.F	Ikumi.S		Baby.S					
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00					
Waist	Basic	Hip & Leg		jump to burn	Back & Arm		jump to burn					
yuka.k	saya.n	saya.n		Harune.A	RINA.K		Harune.A					
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30					
Basic	Waist	Pre Basic		Pilates Barre			Waist					
saya.n	yuka.k	Ikumi.S		Ikumi.S			RINA.K					
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close				
	Hip & Leg	Body Balance							close			
	saya.n	saya.n										
17:30 ~ 18:30	jump to burn	18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Harune.A	Harune.A	Shape up waist							Back & Arm	Basic	Waist	Basic
Ikumi.S	Ikumi.S	Ikumi.S							RINA.K	yuka.k	yuka.k	Harune.A
19:30 ~ 20:30	close	close							19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic			Pre Basic			Waist			Pre Basic	Back & Arm		
yuka.k			Ikumi.S			RINA.K			Ikumi.S	RINA.K		
21:00 ~ 22:00			close			close			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pre Basic									Waist	Hip & Leg	Pilates Barre	Release&Strength
Ikumi.S									RINA.K	Harune.A	Ikumi.S	RINA.K

pilatesK 阿利風		【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール											
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31							
土	日	月	火	水	木	金							
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30							
Back & Arm	Basic		Waist	Release&Strength		Waist							
RINA.K	Harune.A		yuka.k	RINA.K		yuka.k							
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00							
Basic	Release&Strength		Basic	Shape up waist		Shape up waist							
yuka.k	RINA.K		yuka.k	Ikumi.S		Ikumi.S							
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		close	13:30 ~ 14:30						
jump to burn	Hip & Leg		jump to burn				Pre Basic						
Harune.A	Harune.A		Harune.A				Ikumi.S						
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				close	close	close				
Waist	Back & Arm									18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
yuka.k	RINA.K									Hip & Leg	Body Balance	Basic	Hip & Leg
close	close									Harune.A	Ikumi.S	yuka.k	Harune.A
										19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
										Waist	Basic	Hip & Leg	Pilates Barre
RINA.K	yuka.k									Ikumi.S	Ikumi.S		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Release&Strength	Pilates Barre	Beauty Conditioning			Basic								
RINA.K	Ikumi.S	Harune.A			yuka.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。