

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic		Hip & Leg	Basic	Body Balance		jump to burn	Back & Arm
Rina		Ikumi.S	Rina	saya.n		Harune.A	Rina
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg		Basic	jump to burn	Waist		Beauty Conditioning	Pilates Barre
saya.n		Rina	Harune.A	yuka.k		Harune.A	Ikumi.S
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Pilates Barre	Beauty Conditioning	Basic		Back & Arm	
		Ikumi.S	Harune.A	Harune.A		Rina	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
	Basic		Hip & Leg				
	Rina		Harune.A				
	17:30 ~ 18:30		Waist				
	saya.n						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	jump to burn	Shape up waist	Basic			Waist	Pre Basic
Harune.A	Ikumi.S	saya.n	yuka.k			Ikumi.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Basic	Beauty Conditioning	Waist	Body Balance			Hip & Leg	
Rina	Harune.A	yuka.k	saya.n			Harune.A	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Beauty Conditioning	Waist	Body Balance	Basic			Waist	
Harune.A	yuka.k	saya.n	yuka.k			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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Basic	Shape up waist	Back & Arm		Basic	jump to burn	
	yuka.k	Ikumi.S	Rina		yuka.k	Harune.A	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Hip & Leg	Body Balance	Basic		Waist	Basic	
	Harune.A	saya.n	yuka.k		yuka.k	Rina	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Waist	Back & Arm	Body Balance		Basic		
	yuka.k	Rina	saya.n		Rina		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	
jump to burn		Waist					
Harune.A		yuka.k					
17:30 ~ 18:30		Pre Basic					
Ikumi.S							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic	Back & Arm				jump to burn	Shape up waist	Hip & Leg
saya.n	Rina				Harune.A	Ikumi.S	Harune.A
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	jump to burn				Back & Arm	Body Balance	Basic
yuka.k	Harune.A				Rina	saya.n	Rina
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	Basic				Hip & Leg	Basic	Back & Arm
saya.n	Rina				Harune.A	yuka.k	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 羽風		【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール						2026/06/14 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	Hip & Leg	Pilates Barre		Back & Arm	Shape up waist		Basic										
saya.n	Harune.A	Ikumi.S		Nami.F	Ikumi.S		Harune.A										
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	Pre Basic	Hip & Leg		jump to burn	Back & Arm		Body Balance										
yuka.k	Ikumi.S	saya.n		Harune.A	RINA.K		Ikumi.S										
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			Hip & Leg										
saya.n	yuka.k	Ikumi.S		Ikumi.S			Harune.A										
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close									
	Back & Arm	Body Balance															
	Rina	saya.n															
17:30 ~ 18:30	close	close							close	close							
jump to burn																	
Harune.A																	
18:00 ~ 19:00											close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist			Back & Arm			Basic							Waist	Pre Basic			
Ikumi.S			RINA.K			yuka.k							yuka.k	Ikumi.S			
19:30 ~ 20:30			close			close							19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic													Basic	Waist	Pre Basic	Back & Arm	
yuka.k													Harune.A	RINA.K	Ikumi.S	RINA.K	
21:00 ~ 22:00													close	close	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 羽風		【 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		Release&Strength												
yuka.k	RINA.K		yuka.k	Ikumi.S		RINA.K												
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																	
yuka.k	RINA.K																	
17:30 ~ 18:30	close									close	close	close						
Back & Arm																		
RINA.K																		
close													close	close	close	close		
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00												18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Hip & Leg			Body Balance												Basic	Hip & Leg
		Harune.A			Ikumi.S												yuka.k	Harune.A
		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30												19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Shape up waist		Basic			Hip & Leg												Pilates Barre	
Ikumi.S		yuka.k			Harune.A												Ikumi.S	
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。