

pilatesK 羽才鳳		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/08/01 更新								
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08									
土	日	月	火	水	木	金	土									
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30									
jump to burn	Beauty Conditioning 🍌		Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		Waist 🍌	Basic 🍌									
Yuna	Harune.A		Honoka.y	Harune.A		Yuna	Honoka.y									
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00									
Shape up waist	Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Pilates Cardio									
Momoka.m	yuka.k		Yuna	yuka.k		RINA.K	Harune.A									
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30									
Beauty Conditioning 🍌	Pilates Cardio		Pilates Cardio			Beauty Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌									
Yuna	Harune.A		Yuna			Yuna	RINA.K									
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00								
Basic 🍌	Back & Arm 🍌							jump to burn								
Momoka.m	RINA.K							Yuna								
close	close							close	close	close	17:30 ~ 18:30					
											Release&Strength	Basic 🍌				
											RINA.K	yuka.k				
close											close	close	close	close	close	
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00											18:00 ~ 19:00
		Hip & Leg 🍌		Back & Arm 🍌	Basic 🍌											jump to burn
		Harune.A		RINA.K	Honoka.y											Harune.A
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30											
		Basic 🍌	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🍌	Hip & Leg 🍌											
		yuka.k	Harune.A	Momoka.m	Yuna											
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00												
Waist 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌	Basic 🍌													
yuka.k	Honoka.y	yuka.k	Harune.A													

pilatesK 阿羽鳳		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール							
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16		
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		
Back & Arm 🍌🍌		Pre Basic 🍌🍌	Shape up waist		jump to burn	Waist 🍌🍌	Basic 🍌🍌		
RINA.K		Yuna	Momoka.m		Yuna	RINA.K	Honoka.y		
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		Waist 🍌🍌	Basic 🍌🍌		Basic 🍌🍌	Basic 🍌🍌	Pilates Cardio		
RINA.K		RINA.K	Honoka.y		Honoka.y	saya.n	Harune.A		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic 🍌🍌		jump to burn			Waist 🍌🍌	Body Balance	Waist 🍌🍌		
Honoka.y		Yuna			yuka.k	saya.n	RINA.K		
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Waist 🍌🍌		Basic 🍌🍌				Back & Arm 🍌🍌	Body Balance		
yuka.k		Honoka.y				RINA.K	saya.n		
close		close				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	
						Back & Arm 🍌🍌	Basic 🍌🍌		
						RINA.K	Honoka.y		
			close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
					Back & Arm 🍌🍌	Pilates Cardio	Hip & Leg 🍌🍌		
					RINA.K	Harune.A	Harune.A		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Hip & Leg 🍌🍌	Basic 🍌🍌	Back & Arm 🍌🍌		
			Yuna	yuka.k	Yuna				
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Waist 🍌🍌		Back & Arm 🍌🍌	Beauty Conditioning 🍌🍌						
yuka.k		RINA.K	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 阿羽鳳		【 08/17 ~ 08/24 】				スケジュール		2026/08/01 更新	
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24		
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		
	Shape up waist	Back&Arm 🌱		Pre Basic 🌱	Pilates Cardio	Hip&Leg 🌱			
	Momoka.m	RINA.K		Yuna	Yuna	Harune.A			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Basic 🌱	Pilates Cardio		jump to burn	Body Balance	Waist 🌱			
	Honoka.y	Harune.A		Yuna	saya.n	Momoka.m			
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Waist 🌱			Back&Arm 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱			
	Momoka.m			RINA.K	Honoka.y	Honoka.y			
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
					Hip&Leg 🌱	Shape up waist			
					saya.n	Momoka.m			
		17:30 ~ 18:30			close				
	Beauty Conditioning 🌱								
	Yuna								
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
	Basic 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱			
	Honoka.y	Honoka.y		Yuna		Harune.A			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Release&Strength	Waist 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱						
RINA.K	RINA.K	Harune.A	Honoka.y						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Back&Arm 🌱	Basic 🌱	Pre Basic 🌱	Hip&Leg 🌱						
RINA.K	Honoka.y	Yuna	Harune.A						

pilatesK 阿羽鳳		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール			
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
jump to burn	Basic 🌱		Body Balance	Basic 🌱	Pilates Cardio		
Harune.A	Honoka.y		saya.n	Harune.A	Yuna		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱	jump to burn	Basic 🌱		
RINA.K	Yuna		Honoka.y	Harune.A	Honoka.y		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Beauty Conditioning 🌱			Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
Harune.A			saya.n	Yuna	Harune.A		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Waist 🌱		Release&Strength
	RINA.K				RINA.K		
	17:30 ~ 18:30				close		
Hip & Leg 🌱							
Yuna							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			
Waist 🌱	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱				
RINA.K	Harune.A	Yuna	Honoka.y				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	Waist 🌱				
Yuna	RINA.K	Honoka.y	RINA.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close			
Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn	Release&Strength				
Yuna	Harune.A	Yuna	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。