

pilatesK 羽才鳳		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/15 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		RINA.K	yuka.k		RINA.K			
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			Release&Strength	Back & Arm		
Yuna	Harune.A		Yuna			RINA.K	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							~	
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30	
Release&Strength								Basic	
RINA.K								yuka.k	
close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	close
		Hip & Leg		Release&Strength	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	🟡 ~ 🟡	close	
		17:30 ~ 18:30					17:30 ~ 18:30		
		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。

pilatesK 阿利鳳		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/15 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 Shape up waist Momoka.m	10:30 ~ 11:30 Back&Arm 🌱 RINA.K	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🌱 Yuna	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yuna	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg 🌱 Harune.A	close			
	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Honoka.y	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Harune.A		12:00 ~ 13:00 jump to burn Yuna	12:00 ~ 13:00 Body Balance saya.n	12:30 ~ 13:30 Waist 🌱 Momoka.m				
	13:30 ~ 14:30 Waist 🌱 Momoka.m	close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 RINA.K	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Honoka.y	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱 Honoka.y				
	close			close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🌱 saya.n	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Momoka.m				
					~	close				
					17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning 🌱 Yuna					
					18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Honoka.y					18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Honoka.y
	19:30 ~ 20:30 Release&Strength RINA.K	19:30 ~ 20:30 Waist 🌱 RINA.K		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Harune.A	19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 Honoka.y	close				
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱 RINA.K	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Honoka.y		21:00 ~ 22:00 Pre Basic 🌱 Yuna	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 Harune.A					

pilatesK 阿利鳳		【 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			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	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Waist 🌱		Release&Strength
					RINA.K		RINA.K
					~		
					17:30 ~ 18:30		
					Hip & Leg 🌱		
Yuna							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		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				
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時間前を切つて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。