

pilatesK 列才鳳		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/09/09 更新							
09/01		09/02		09/03		09/04		09/05		09/06		09/07		09/08	
火		水		木		金		土		日		月		火	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Back & Spine		Waist 🌿				Beauty Conditioning 🌿		Hip & Leg 🌿		Basic 🌿				Back & Arm 🌿	
Yuna		RINA.K				Momoka		Harune.A		Honoka.y				RINA.K	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Basic 🌿		Hip & Leg 🌿				Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿		Shape up waist				Waist 🌿	
Honoka.y		Harune.A				Yuna		RINA.K		Momoka				RINA.K	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Pilates Cardio						Shape up waist		jump to burn		Basic 🌿				Basic 🌿	
Yuna						Momoka		Harune.A		Honoka.y				Honoka.y	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Beauty Conditioning 🌿				Waist 🌿							
				Harune.A				Momoka							
				17:30 ~ 18:30											
				Basic 🌿											
Honoka.y						close		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
jump to burn				Beauty Conditioning 🌿						Back & Spine		Waist 🌿		Beauty Conditioning 🌿	
Harune.A		Harune.A		Yuna						Yuna		Harune.A			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Basic 🌿		Pilates Cardio		Pre Basic 🌿						Back & Spine		Back & Arm 🌿			
Honoka.y		Harune.A		Yuna		Yuna				RINA.K					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close		close		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🌿		Basic 🌿		Back & Arm 🌿		Basic 🌿						Pilates Cardio			
Harune.A		Honoka.y		RINA.K		Honoka.y						Harune.A			

pilatesK 列校鳳		【 09/09 ~ 09/16 】			スケジュール			
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16	
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	
Hip & Leg 🍷		Back & Arm 🍷	Beauty Conditioning 🍷	jump to burn		Waist 🍷	Back & Spine	
Harune.A		RINA.K	Yuna	Yuna		RINA.K	Yuna	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
jump to burn		Basic 🍷	Waist 🍷	Pre Basic 🍷		Pilates Cardio	Basic 🍷	
Yuna		Honoka.y	RINA.K	Yuna		Harune.A	Honoka.y	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30	close
		Waist 🍷	Basic 🍷	Back & Arm 🍷			Back & Arm 🍷	
		RINA.K	Honoka.y	RINA.K			RINA.K	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	
			Pilates Cardio	Back & Spine				
			Yuna	Yuna				
			17:30 ~ 18:30					
		Back & Arm 🍷						
		RINA.K						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🍷	Beauty Conditioning 🍷	Basic 🍷	Hip & Leg 🍷		Basic 🍷			
RINA.K	Momoka	Honoka.y	Harune.A		Harune.A			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Basic 🍷	Shape up waist	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🍷		Back & Arm 🍷			
Honoka.y	Momoka	Harune.A	Harune.A		RINA.K			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Waist 🍷	Basic 🍷	Beauty Conditioning 🍷	Basic 🍷		jump to burn			
RINA.K	Harune.A	Harune.A	Honoka.y	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		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/09/09 更新	
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Harune.A	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Momoka	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Yuna	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yuna	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Honoka.y	close		
	12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 RINA.K	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning 🌿 Momoka	12:30 ~ 13:30 Waist 🌿 RINA.K		12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Honoka.y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 Harune.A			
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 RINA.K	13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 RINA.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Yuna		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 Yuna	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Harune.A			
	close	15:00 ~ 16:00 Basic 🌿 Honoka.y	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌿 RINA.K		15:00 ~ 16:00 Waist 🌿 RINA.K	15:00 ~ 16:00 Basic 🌿 Honoka.y			
		17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌿 RINA.K	close		17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 Honoka.y	17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning 🌿 Harune.A			
					close	close			
	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Honoka.y	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning 🌿 Harune.A						close	close
19:30 ~ 20:30 jump to burn Yuna	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 Harune.A	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Harune.A							
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 Yuna	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Honoka.y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 Harune.A							

pilatesK		【		09/25 ~		09/30		】		スケジュール	
09/25		09/26		09/27		09/28		09/29		09/30	
金		土		日		月		火		水	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Basic 🌿		Pilates Cardio		Basic 🌿				Hip & Leg 🌿		Waist 🌿	
Honoka.y		Harune.A		Honoka.y				Yuna		RINA.K	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🌿		Basic 🌿		Hip & Leg 🌿				Back & Arm 🌿		Basic 🌿	
RINA.K		Honoka.y		Sayaka.T				RINA.K		Honoka.y	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close	
Basic 🌿		Hip & Leg 🌿		jump to burn				Beauty Conditioning 🌿			
Honoka.y		Harune.A		Sayaka.T				Yuna			
close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close			
		Back & Arm 🌿		Basic 🌿							
		RINA.K		Honoka.y							
		17:30 ~ 18:30		close							
Waist 🌿											
RINA.K											
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg 🌿		Hip & Leg 🌿		Back & Spine							
Yuna		Harune.A		Yuna							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Beauty Conditioning 🌿		Pilates Cardio		Beauty Conditioning 🌿							
Harune.A		Yuna		Harune.A							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Waist 🌿		Basic 🌿		Hip & Leg 🌿							
RINA.K		Harune.A		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。