

pilatesK アリカ風		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/19 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	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Release&Strength		Waist	
					未定		Momoka	
					17:30 ~ 18:30		Basic	
Honoka.y								
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	close
jump to burn	Beauty Conditioning	Back & Spine	Waist	Beauty Conditioning				
Harune.A	Harune.A	Yuna	Honoka.y	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	21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg	Basic	Release&Strength	Basic		Pilates Cardio			
Harune.A	Honoka.y	未定	Honoka.y		Harune.A			

pilatesK アリカ風		【 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	Harune.A		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 ~ 13:00		
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	Release&Strength			Back&Arm		
		RINA.K	Honoka.y	未定			RINA.K		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close		
			Pilates Cardio	Back&Spine					
			Yuna	Yuna					
		17:30 ~ 18:30	Back&Arm						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	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
 ・クラスの個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週間前までにお申し立てしております。
 ・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		7才児		【		09/17		～		09/24		】		スケジュール		2026/08/13		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	10:30	～	11:30	10:30	～	11:30	10:30	～	11:30	10:30	～	11:30	close						
		Pilates Cardio		Shape up waist		Hip&Leg				jump to burn		Basic											
		Harune.A		Momoka		Yuna				Yuna		Honoka.y											
		12:00	～	13:00	12:00	～	13:00	12:30	～	13:30	12:00	～	13:00	12:00	～	13:00							
		Waist		Beauty Conditioning		Waist				Basic		Hip&Leg											
		RINA.K		Momoka		RINA.K				Honoka.y		Harune.A											
		13:30	～	14:30	13:30	～	14:30	14:30	～	15:30	13:30	～	14:30	13:30	～	14:30							
		Back&Arm		Waist		Pilates Cardio				Hip&Leg		Pilates Cardio											
		RINA.K		RINA.K		Yuna				Yuna		Harune.A											
		close		15:00		～	16:00	16:30		～	17:30	15:00		～	16:00	15:00					～	16:00	
				Basic		Back&Arm		Waist		Pre Basic													
				Honoka.y		RINA.K		RINA.K		Yuna													
				17:30		～	18:30			17:30		～	18:30	17:30		～					18:30		
			Release&Strength						Basic		Beauty Conditioning												
		未定								Honoka.y		Yuna											
18:00	～	19:00	18:00	～	19:00	close		close		close		close		18:00		～	19:00						
Basic		Beauty Conditioning		Back&Arm																			
Honoka.y		Harune.A		RINA.K																			
19:30	～	20:30	19:30	～	20:30									19:30		～	20:30						
jump to burn		Hip&Leg		Basic																			
Yuna		Harune.A		Harune.A																			
21:00	～	22:00	21:00	～	22:00									21:00		～	22:00						
Back&Arm		Basic		Hip&Leg																			
Yuna		Honoka.y		Harune.A																			

pilatesK 7才嵐		【 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 ~		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Release&Strength		Pilates Cardio		Basic				Hip&Leg		Basic	
未定		Harune.A		Honoka.y				Yuna		Honoka.y	
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		Waist	
RINA.K		Honoka.y		Sayaka.T				RINA.K		RINA.K	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close	
Basic		Hip&Leg		jump to burn				Release&Strength			
Honoka.y		Harune.A		Sayaka.T				未定			
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		close		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Hip&Leg						Hip&Leg		Back&Spine			
Harune.A						Harune.A		Yuna			
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			
Waist						Basic		Hip&Leg			
RINA.K						Harune.A		Harune.A			

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄にキャンセルが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。