

pilatesK 列才鳳		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/14 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			
				Release&Strength				Waist 🏋️									
				未定				Momoka									
				17:30 ~ 18:30													
				Basic 🏋️													
Honoka.y				close		close		close		close							
18:00 ~ 19:00												18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
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		close		Back & Arm 🏋️		RINA.K					
Honoka.y		Harune.A		Yuna		Yuna				Pilates Cardio							
21:00 ~ 22:00		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 列帆		【 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 ~ 13:30
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		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 🌿					
		RINA.K					
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	
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。

pilatesK 阿羽鳳		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/14 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 Pre Basic 🌿 Yuna									
		17:30 ~ 18:30 Release&Strength 未定	close		17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 Honoka.y	17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning 🌿 Yuna									
					close	close		18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 RINA.K							
								19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Harune.A							
	18:00 ~ 19:00 jump to burn Yuna	close						21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 Harune.A							
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 Yuna														

pilatesK 阿羽鳳			【 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
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		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	close	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。