

pilatesK アリカ風		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/09/25 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
					Beauty Conditioning		Waist	
					Harune.A		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	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	21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Basic		Pilates Cardio			
Harune.A	Honoka.y	RINA.K	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	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		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	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時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月風		【 09/17 ~ 09/24 】		スケジュール		2026/09/25 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	close	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	Basic		
		Honoka.y	RINA.K		RINA.K	Honoka.y		
		close	close		close			
								17:30 ~ 18:30
	Back&Arm	17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30
RINA.K	Basic	Beauty Conditioning						
Honoka.y	Honoka.y	Harune.A						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Pilates Cardio	Basic		Hip&Leg	Waist
Honoka.y	Haruna.y	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	Waist	jump to burn		Beauty Conditioning	
Honoka.y	RINA.K	Sayaka.T		Yuna	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Back&Arm	Basic			
	RINA.K	Honoka.y			
	17:30 ~ 18:30				
	Waist				
	RINA.K				
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Hip&Leg			Waist	Back&Spine	
Yuna			RINA.K	Yuna	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Beauty Conditioning			Pilates Cardio	Back&Arm	
Yuna			Yuna	Baby.S	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist			Basic	Hip&Leg	
RINA.K			Yuna	Yuna	

・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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄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。