

pilatesK アリカ驚宮店		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/09/14 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08		
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			
	Waist	Hip&Leg	Basic	Back&Arm	Hip&Leg				
	ruka.u	MIO.N	ruka.u	kotono.C	yuki.H				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
	Body Balance	Pilates Barre	jump to burn	Waist	Pilates Workout				
	Shiori.H	Shiori.H	Shiori.H	ruka.u	kotono.C				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00			
	Basic	Back&Arm	Waist	Pilates Cardio	Waist	Basic			
	ruka.u	kotono.C	ruka.u	kotono.C	ruka.u	kotono.C			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30	close	
		jump to burn	Body Balance			Pre Basic	Back&Arm		
		Shiori.H	Shiori.H			yuki.H	yuki.H		
		16:30 ~ 17:30	close			close	close		
		Release&Strength							
		MIO.N							
	18:00 ~ 19:00								
Basic									
kotono.C									
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Back&Spine	Pilates Cardio			Shape up waist	Basic	Waist	Hip&Leg		
yuki.H	yuki.H			yuki.H	ruka.u	ruka.u	Shiori.H		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Basic	Back&Arm			Pilates Barre		Back&Spine	Back&Arm		
Shiori.H	Shiori.H			ruka.u		yuki.H	kotono.C		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Waist	Shape up waist	Pre Basic		Pilates Barre	Body Balance				
kotono.C	yuki.H	yuki.H		ruka.u	Shiori.H				

pilatesK アリカ驚宮店		【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール					
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Basic	Body Balance	Pilates Barre	Pilates Workout	Waist	Basic		Back & Spine
ruka.u	Shiori.H	Shiori.H	kotono.C	ruka.u	ruka.u		yuki.H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Pre Basic	Hip & Leg	Release & Strength		Basic
kotono.C	ruka.u	MIO.N	yuki.H	yuki.H	MIO.N		kotono.C
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Pilates Barre	Pilates Cardio	Body Balance	Hip & Leg	Pilates Barre	Hip & Leg		Shape up waist
ruka.u	yuki.H	Shiori.H	MIO.N	ruka.u	MIO.N		yuki.H
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close		close
	Hip & Leg	Basic	jump to burn				
	Shiori.H	MIO.N	kotono.C				
	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30				
	Pre Basic		Release & Strength				
	yuki.H		MIO.N				
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
Waist	Back & Spine						
ruka.u	yuki.H						
17:30 ~ 18:30	close	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Basic				Back & Arm	Basic	jump to burn	Hip & Leg
MIO.N				kotono.C	kotono.C	MIO.N	Chihiro.K
19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Hip & Leg				Shape up waist	Beauty Conditioning	Pre Basic	Pilates Workout
yuki.H				yuki.H	MIO.N	yuki.H	kotono.C
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
jump to burn	Basic	Pilates Cardio	Hip & Leg	Waist			
MIO.N		kotono.C	kotono.C	MIO.N	Chihiro.K		

・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週間前までにお知らせください。
・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 7月 鷺宮店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール					2026/09/14 更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
jump to burn	Beauty Conditioning	Hip&Leg	Pilates Workout	Hip&Leg		Back&Arm	Shape up waist
MIO.N	MIO.N	MIO.N	kotono.C	Chihiro.K		MIO.N	yuki.H
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back&Arm	Basic	Waist	Pilates Barre	Shape up waist		Beauty Conditioning	Basic
kotono.C	ruka.u	Chihiro.K	ruka.u	yuki.H		Misato.W	kotono.C
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic	jump to burn	Release&Strength	Back&Arm	Basic		jump to burn	Hip&Leg
Chihiro.K	MIO.N	MIO.N	kotono.C	Chihiro.K		MIO.N	Misato.W
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close		close	15:00 ~ 16:00
Release&Strength	Waist						Pre Basic
MIO.N	ruka.u						yuki.H
16:30 ~ 17:30	close						16:30 ~ 17:30
Basic							Beauty Conditioning
kotono.C							Misato.W
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00
Hip&Leg							Pilates Cardio
Chihiro.K							kotono.C
close	close				17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
		Pre Basic	Waist	Back&Arm	Beauty Conditioning	Basic	
		yuki.H	yuki.H	MIO.N	Misato.W	ruka.u	
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
		Beauty Conditioning	Basic	Waist	jump to burn	Hip&Leg	
		Chihiro.K	Chihiro.K	ruka.u	MIO.N	Misato.W	
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Back&Spine	Shape up waist	Release&Strength	Basic	Pilates Barre			
yuki.H	yuki.H	MIO.N	Misato.W	ruka.u			

pilatesK 7/才鷲宮店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール				
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back&Arm		Beauty Conditioning	Pilates Cardio		Pilates Barre	Back&Spine
kotono.C		Misato.W	yuki.H		ruka.u	yuki.H
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist		Back&Spine	Basic		Hip&Leg	Pre Basic
ruka.u		yuki.H	kotono.C		MIO.N	yuki.H
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Workout		Basic	Shape up waist		Basic	jump to burn
kotono.C		Misato.W	yuki.H		ruka.u	MIO.N
16:30 ~ 17:30		close	close		close	close
Basic	Back&Arm					
ruka.u	kotono.C					
close	16:30 ~ 17:30					
	Release&Strength					
	MIO.N					
	18:00 ~ 19:00					
	Pilates Workout					
	kotono.C					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		
Release&Strength	Hip&Leg	Basic	Pilates Cardio			
MIO.N	MIO.N	ruka.u	kotono.C			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Waist	Basic	Back&Arm	Waist			
ruka.u	ruka.u	kotono.C	MIO.N			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close		
Back&Arm	jump to burn	Pilates Barre	Back&Arm			
MIO.N	MIO.N	ruka.u	kotono.C			

・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週間前迄にお願しております。
・レッスン開始時間1時間前迄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。