pilatesK　ｱﾘｵ鳳

【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/29　更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Yuna	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Honoka.y	10:30 ～ 11:30 Body Balance Harune.A	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre RINA.K	close	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 RINA.K	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Yuna	close
12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 RINA.K	12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning 🔰 Yuna	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 yuka.k	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 Yuna		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 yuka.k	12:00 ～ 13:00 Body Balance Harune.A	
14:30 ～ 15:30 Pilates Cardio Yuna	close	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Honoka.y	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Yuna		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 yuka.k	13:30 ～ 14:30 Back＆Spine Yuna	
16:30 ～ 17:30 Back＆Arm 🔰 RINA.K		15:00 ～ 16:00 jump to burn Harune.A	close		close	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 Harune.A	
close						close	close
		17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 yuka.k				17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Yuna	
	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 RINA.K	close	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 Yuna	18:00 ～ 19:00 Back＆Spine Yuna	18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio Harune.A	close	
	19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio Yuna		19:30 ～ 20:30 Back＆Spine Yuna	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Honoka.y	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 RINA.K		
	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 RINA.K		21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 yuka.k	21:00 ～ 22:00 jump to burn Yuna	21:00 ～ 22:00 Body Balance Harune.A		

pilatesK　ｱﾘｵ鳳

【　11/09　～　11/16　】　スケジュール

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Yuna	10:30 ～ 11:30 Body Balance Harune.A	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Honoka.y	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 RINA.K	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Harune.A	close
	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 RINA.K	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 yuka.k		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Honoka.y	12:00 ～ 13:00 jump to burn Harune.A	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 yuka.k	
	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 RINA.K	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 RINA.K		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 RINA.K	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 yuka.k	14:30 ～ 15:30 Body Balance Harune.A	
	close	close		close	15:00 ～ 16:00 Pilates Barre RINA.K	16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 yuka.k	
					16:30 ～ 17:00 お試し見学会 RINA.K	close	
					17:30 ～ 18:30 Body Balance Harune.A		
	18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio Yuna	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Yuna	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 Harune.A	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Yuna	close	close	
	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Honoka.y	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 RINA.K	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 yuka.k	19:30 ～ 20:30 Pilates Barre RINA.K			
	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Honoka.y	21:00 ～ 22:00 Pre Basic 🔰 Yuna	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 yuka.k	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 Yuna			

🔰：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。

pilatesK　ｱﾘｵ鳳　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール

2026/10/29　更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Honoka.y	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Yuna	close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Harune.A	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Honoka.y	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 yuka.k	close	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 Harune.A
12:00 ～ 13:00 jump to burn Harune.A	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 yuka.k		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 yuka.k	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 RINA.K	12:30 ～ 13:30 Pilates Cardio Yuna		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Honoka.y
13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Honoka.y	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Yuna		13:30 ～ 14:30 Body Balance Harune.A	13:30 ～ 14:30 jump to burn Harune.A	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 yuka.k		13:30 ～ 14:30 jump to burn Harune.A
close	close		close	15:00 ～ 16:00 Beauty Conditioning 🔰 Harune.A 16:30 ～ 17:00 お試し見学会 RINA.K 17:30 ～ 18:30 Pilates Barre RINA.K	16:30 ～ 17:30 Back＆Spine Yuna	close	close
18:00 ～ 19:00 Body Balance Harune.A	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 yuka.k	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Honoka.y	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 yuka.k	close	close		18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Honoka.y
19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 yuka.k	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Honoka.y	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Honoka.y	19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Yuna				19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 RINA.K
21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 yuka.k	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Honoka.y	21:00 ～ 22:00 Pilates Barre RINA.K	21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio Yuna				21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 RINA.K

pilatesK　ｱﾘｵ鳳　【　11/25　～　11/30　】　スケジュール

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Honoka.y	close	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre RINA.K	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 Harune.A	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Yuna	close
12:30 ～ 13:30 Back＆Spine Yuna		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Honoka.y	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Honoka.y	12:30 ～ 13:30 jump to burn Harune.A	
14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Yuna		13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 RINA.K	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 RINA.K	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 Honoka.y	
close		close	15:00 ～ 16:00 Pilates Cardio Harune.A 16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Harune.A 17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg 🔰 Honoka.y	16:30 ～ 17:30 Pilates Barre RINA.K	close
18:00 ～ 19:00 Pilates Barre RINA.K	18:00 ～ 19:00 jump to burn Yuna	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Harune.A	close	close	
19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 Harune.A	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 yuka.k	19:30 ～ 20:30 Body Balance Harune.A			
21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 yuka.k	21:00 ～ 22:00 Back＆Spine Yuna	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Honoka.y			

🔰：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。