

pilatesK 7才鳳		【 11/17 ~ 11/24 】		スケジュール		2026/10/13 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Basic	Pilates Cardio		Hip&Leg	Basic	Back&Arm		Beauty Conditioning	
Honoka.y	Yuna		Harune.A	Honoka.y	yuka.k		Harune.A	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
jump to burn	Back&Arm		Basic	Waist	Pilates Cardio		Hip&Leg	
Harune.A	RINA.K		yuka.k	RINA.K	Yuna		Honoka.y	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Hip&Leg			Body Balance	jump to burn	Basic		jump to burn	
Honoka.y			Harune.A	Harune.A	yuka.k		Harune.A	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Beauty Conditioning		Back&Spine	
					Harune.A		Yuna	
					17:30 ~ 18:30		Pilates Barre	
					18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Body Balance	Waist	Basic	Waist	close	Basic			
Harune.A	yuka.k	Honoka.y	yuka.k		Honoka.y			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		close		19:30 ~ 20:30	
Waist	Basic	Hip&Leg	Pre Basic				Back&Arm	
yuka.k	Honoka.y	Honoka.y	Yuna				RINA.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Back&Arm	Hip&Leg	Pilates Barre	Pilates Cardio				Waist	
yuka.k	Honoka.y	RINA.K	Yuna				RINA.K	

pilatesK 7才嵐		【 11/25 ~ 11/25 】		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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
Basic		Pilates Barre	Beauty Conditioning	Pre Basic			
Honoka.y		RINA.K	Harune.A	Yuna			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Back&Spine		Back&Arm	Basic	jump to burn			
Yuna		yuka.k	Honoka.y	Harune.A			
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
		Waist	Back&Arm	Hip&Leg			
		RINA.K	RINA.K	Honoka.y			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Pilates Cardio	Pilates Barre			
			Harune.A	RINA.K			
			17:30 ~ 18:30	Hip&Leg			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close	
	Pilates Barre	jump to burn	Basic				
RINA.K	Yuna	Honoka.y					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Beauty Conditioning	Waist	Body Balance					
Harune.A	yuka.k	Harune.A					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic	Back&Spine	Hip&Leg					
yuka.k	Yuna	Honoka.y					

・休職可能レッスン
 ・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時間前迄のキャンセルは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。