

pilatesK 阿羽鳳		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール						2026/10/17 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	yuka.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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	18:00 ~ 19:00
Body Balance		Waist 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	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	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	close	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Pilates Cardio		Waist 🌱			
yuka.k	Honoka.y	RINA.K	Yuna		RINA.K			

pilatesK 阿羽鳳		【 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		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	jump to burn		
Yuna		Honoka.y	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	close		
		Hip & Leg 🌱				
Honoka.y						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		
Pilates Barre	jump to burn	Basic 🌱				
RINA.K	Yuna	Harune.A				
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				

🌱 : 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。