

# RAFEEL恵比寿24Plus レッスンスケジュール 2025年10月1日～2026年3月31日

月 MON	火 THU	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
	Stone studio	5F Pilates Refine	Stone studio	5F Pilates Refine	Stone studio	5F Pilates Refine
7:00						
7:30	【温】骨盤スリム 7:15～8:00 松永 尚子			【温】YOGA-おはようヨガ- 7:15～8:00 西山 美奈子		【温】(やや温めの温度で実施) HOTプログラム Pilates Refine(有料スクール)
8:00						
8:30						
9:00						
9:30						
10:00						
10:30		リズムリフォーマー 10:00～11:00 Kaori.Y	【温】Stone Yoga-Beginner- 10:30～11:15 白木 朋子			
11:00	Stone Yoga-Basic- 11:00～11:45 IZUMI		リズムリフォーマー 10:30～11:30 fujico		リズムリフォーマー 10:30～11:30 YOKO	【温】ストレッチ 10:30～11:15 高橋 美恵子
11:30				ヨガリンパ 11:00～11:45 西山 美奈子	スタイルアップヨガ 11:00～11:45 megumi	
12:00						リズムリフォーマー 11:45～12:45 白木 朋子
12:30	Stone Yoga-Basic- 12:30～13:15 由紀	【温】ベーシックヨガ 12:00～12:45 橋本 里美		ホットピラティス 11:15～12:00 Kumsil		Stone Yoga-Basic- 12:00～12:45 かおり
13:00				リリースヨガ 12:45～13:30 megumi		
13:30		【温】骨盤スリム 13:15～14:00 松永 尚子				
14:00	Stone Yoga-Flow- 13:45～14:30 由紀					Stone Yoga-Flow- 13:30～14:15 かおり
14:30		リズムリフォーマー 14:00～15:00 西澤 沙織		ホットリラックスヨガ 14:00～14:45 megumi		リズムリフォーマー 13:45～14:45 NORIKO
15:00		【温】ピラティス 14:30～15:15 西沢 実佳				
15:30	ホットリラックスヨガ 15:00～15:45 よう					背骨コンディショニング 15:00～15:45 加藤 早莉
16:00						
16:30	Stone SPA Time 16:15～17:30	Stone SPA Time 15:45～17:30	リズムリフォーマー 16:00～17:00 小嶋きよみ	Stone SPA Time 15:15～17:00		
17:00					リズムリフォーマー 16:30～17:30 Kaoru	Stone Yoga-Basic- 16:30～17:15 小松 未央子
17:30				Stone SPA Time 16:30～18:00		
18:00				ウェーブピラティス 17:30～18:15 金子 智恵		
18:30	YOGA-友里FLOW- 18:00～18:45 梅澤 友里香					Stone SPA Time 17:45～19:00
19:00				ホットリラックスヨガ 18:30～19:15 青貝 夕子		
19:30		リズムリフォーマー 19:00～20:00 藤波 友子		骨盤スリム 19:00～19:45 西部 桂子	スタンダード 19:00～20:00 フクダ ハナミ	
20:00	Relaxing Beauty Stretch 19:30～20:15 高橋 美穂	リフレッシュエナジーヨガ 19:30～20:00 西山 美奈子				
20:30						
21:00	Stone Yoga-Beginner- 21:00～21:45 高橋 美穂					
21:30			ヨガリンパ 20:30～21:15 西山 美奈子	Stone Yoga-Basic- 20:30～21:15 高橋 美穂		
22:00						
22:30						
23:00						

**レッスン代行情報**

こちらの二次元コードを  
読みご確認ください。

