

# RAFEEL恵比寿24Plus レッスンスケジュール 2026年2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						
11:00	Stone Yoga -Basic- 11:00～11:45 IZUMI	リズムリフォーマー 10:30～11:30 Kaori.Y	【温】Stone Yoga- Beginner- 10:30～11:15 白木 朋子			【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 11:00～12:00 fujico	ホットピラティス 11:15～12:00 Kumsil		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			Stone Yoga-Basic- 12:00～12:45 かおり
13:00				リリースヨガ 12:45～13:30 megumi	Stone Yoga-Basic- 12:30～13:15 megumi	
13:30						
14:00	Stone Yoga -Flow- 13:45～14:30 由紀		【温】骨盤スリム 13:15～14:00 松永 尚子			Stone Yoga-Flow- 13:30～14:15 かおり
14:30				ホットリラックスヨガ 14:00～14:45 megumi	骨盤スリム 14:00～14:45 西部 桂子	ホットピラティス 14:00～14:45 Kaori.Y
15:00						
15:30	ホットリラックスヨガ 15:00～15:45 よう		【温】ピラティス 14:30～15:15 西沢 実佳			リズムリフォーマー 14:00～15:00 NORIKO
16:00						Stone Yoga-Basic- 15:30～16:15 KIKO
16:30				Stone SPA Time 15:15～17:00		
17:00	Stone SPA Time 16:15～17:30		Stone SPA Time 15:45～17:30		リズムリフォーマー 16:30～17:30 Kaoru	リズムリフォーマー 16:30～17:30 村井さちこ
17:30				Stone SPA Time 16:30～18:00		骨盤ヨガ 17:00～17:45 青貝 夕子
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		ホットピラティス 18:00～18:45 Kaori.Y			Stone SPA Time 17:45～19:00
19:00		リズムリフォーマー 18:40～19:40 村井さちこ				
19:30				骨盤スリム 19:00～19:45 西部 桂子		
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						
21:30	Stone Yoga-Beginner- 21:00～21:45 高橋 美穂		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。

