

pilatesK 綾瀬		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/14 更新		
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08			
日	月	火	水	木	金	土	日			
close	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg airi.m	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Rio	close	10:30 ~ 11:30 Basic airi.m	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Luuna.t	close			
		12:30 ~ 13:30 Basic Rio	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg airi.m		12:30 ~ 13:30 Waist Luuna.t	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Rio				
		close	close		close	14:30 ~ 15:30 Basic Luuna.t				
						16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Rio				
						close				
		18:00 ~ 19:00 Waist Rio	18:00 ~ 19:00 Basic Luuna.t		18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Luuna.t	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Rio				
		20:30 ~ 21:30 Stretch&Conditioning Luuna.t	20:30 ~ 21:30 Waist airi.m		20:30 ~ 21:30 Hip&Leg airi.m	20:30 ~ 21:30 Basic Luuna.t				

pilatesK 綾瀬		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール									
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16				
月	火	水	木	金	土	日	月				
close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Luuna.t	10:30 ~ 11:30 Waist airi.m	close	10:30 ~ 11:30 Basic airi.m	10:30 ~ 11:30 Waist airi.m	close	close				
	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg airi.m	12:30 ~ 13:30 Basic Rio		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Rio	12:30 ~ 13:30 Basic Luuna.t						
	close	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg airi.m		close	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg airi.m						
		16:30 ~ 17:30 Back & Arm Rio			16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Luuna.t						
		close			close						
		close			close						
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rio	18:00 ~ 19:00 Waist Luuna.t		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Luuna.t							
	20:30 ~ 21:30 Basic Luuna.t	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Rio		20:30 ~ 21:30 Waist airi.m							
	close			close							
	close			close							
	close			close							
	close			close							
	close			close							

・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 時間前までにお願いしております。
 ・レッスン開始時刻 1 時間前を切ったで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 続瀬		【 02/17 ~ 02/24 】				スケジュール		2026/01/14 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
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	close	close	10:30 ~ 11:30		
Waist	Basic		Stretch&Conditioning	Basic			Hip&Leg		
Luuna.t	Rio		Rio	airi.m			airi.m		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00		
Basic	Back&Arm		Hip&Leg	Stretch&Conditioning			Back&Arm		
airi.m	Rio		airi.m	Rio			Rio		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30		
Stretch&Conditioning			Basic	Waist			Basic		
Luuna.t			Rio	airi.m			airi.m		
close			close	close			16:30 ~ 17:30	close	
							Hip&Leg		
							Rio		
							close		
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic			Stretch&Conditioning	Hip&Leg			Waist	Stretch&Conditioning	
Rio			Luuna.t	Rio			airi.m	Luuna.t	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip&Leg	Basic	Stretch&Conditioning	Back&Arm	Basic					
airi.m	Luuna.t	Rio	Rio	Rio					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back&Arm	Hip&Leg	Basic	Hip&Leg	Waist					
Rio	airi.m	airi.m	airi.m	Luuna.t					

pilatesK 綾瀬		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール		
02/25	02/26	02/27	02/28	
水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist		Basic	Back&Arm	
Rio		airi.m	Rio	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic		Stretch&Conditioning	Waist	
Luuna.t		Rio	Luuna.t	
close		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
		Waist	Hip&Leg	
		airi.m	airi.m	
		close	16:30 ~ 17:30	
	Basic			
	Luuna.t			
	close			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Basic	Hip&Leg	Basic
		airi.m	airi.m	Luuna.t
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Stretch&Conditioning		Waist	Back&Arm	
Luuna.t		Luuna.t	Rio	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip&Leg		Basic	Waist	
airi.m		Luuna.t	Luuna.t	

・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週間前迄にお願しております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルが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。