

pilatesK		綾瀬	【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール				2025/12/23	更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
			10:30 ~ 11:30 Basic 	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 	
			airi.m	Rio		Rio		
			12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 	12:30 ~ 13:30 Waist 		12:30 ~ 13:30 Basic 	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 	
			airi.m	airi.m		MOMOKA.I	airi.m	
							14:30 ~ 15:30 Basic 	
							Rio	
							16:30 ~ 17:30 Waist 	
							airi.m	
close	close	close	close	close	close	close	close	close
			18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 	18:00 ~ 19:00 Basic 	18:00 ~ 19:00 Waist 	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 		
			Rio	airi.m	Rio	airi.m		
			20:30 ~ 21:30 Waist 	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 	20:30 ~ 21:30 Basic 	20:30 ~ 21:30 Waist 		
			MOMOKA.I	Rio	MOMOKA.I	MOMOKA.I		

■: 体験可能レッスン
クラスの種別によって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。
※時間外キャンセルは1時間前を切った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2回以上で、翌月の予約可能回数が0回に限界されます。