

pilatesK 綾瀬		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2025/12/24 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close				
		Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊		Basic 🏊	Stretch & Conditioning 🏊						
		airi.m	Rio		airi.m	Luuna.t						
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30						
		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Waist 🏊	Back & Arm 🏊						
		Rio	airi.m		Luuna.t	Rio						
			14:30 ~ 15:30			Basic 🏊						
			Luuna.t									
			16:30 ~ 17:30									
			Hip & Leg 🏊									
		Rio										
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00									
Waist 🏊	Basic 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊									
Rio	Luuna.t	Luuna.t	Rio									
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30									
Stretch & Conditioning 🏊	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊									
Luuna.t	airi.m	airi.m	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 🟡	10:30 ~ 11:30 Waist 🟢	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🟢	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🟢	close	close	
	Luuna.t	airi.m		airi.m	airi.m			
	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🟢	12:30 ~ 13:30 Basic 🟢		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🟢	12:30 ~ 13:30 Basic 🟢			
	airi.m	Rio		Rio	Luuna.t			
	close	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🟢		close	14:30 ~ 15:30 Waist 🟢			
		airi.m			airi.m			
		16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🟢			16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning 🟡			
		Rio			Luuna.t			
	close	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🟢		close	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🟡			
		Rio			Luuna.t			Luuna.t
		20:30 ~ 21:30 Basic 🟢			20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 🟡			20:30 ~ 21:30 Waist 🟢
		Luuna.t			Rio			airi.m

 : 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。