

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

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

👉 : 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時間前を切って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。