

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					
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						
		close	close		close	close				close	14:30 ~ 15:30	close
											Basic 🌿	
											Luuna.t	
											16:30 ~ 17:30	
		close	close		close	close				close	Hip & Leg 🌿	close
											Rio	
close	close											
				close			close					
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 Back & Arm 🌿 Rio	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 airi.m	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 airi.m	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 airi.m	close	close				
	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🌿 Luuna.t	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 Waist 🌿 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 Basic 🌿 Rio	close		18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Luuna.t	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🌿 Luuna.t						
	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🌿 airi.m	close		20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 🌿 Rio	20:30 ~ 21:30 Waist 🌿 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。