

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール							
pilatesK 綾瀬		2026/02/11 更新					
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08
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
		Basic	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Hip & Leg	
		airi.m	Luuna.t		Rio	airi.m	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Back & Arm	Waist		Basic	Stretch & Conditioning	
		Rio	airi.m		Luuna.t	Luuna.t	
		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30		
		Hip & Leg			Shape up waist	Basic	
		airi.m			Rio	airi.m	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Waist	Basic		Hip & Leg	Stretch & Conditioning	
		Luuna.t	Rio		airi.m	Luuna.t	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Shape up waist	Hip & Leg		Waist	Basic	
Rio	airi.m	Luuna.t	airi.m				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic	Waist				
Luuna.t	Rio	airi.m	airi.m				

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール							
pilatesK 綾瀬		2026/02/11 更新					
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		Hip & Leg	Waist		Basic	Waist	
		Rio	Luuna.t		airi.m	Luuna.t	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Basic	Shape up waist		Hip & Leg	Back & Arm	
		airi.m	Rio		airi.m	Rio	
		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30		
		Stretch & Conditioning			Back & Arm	Basic	
		Rio			Rio	Luuna.t	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Basic	Hip & Leg		Back & Arm	Basic	
		airi.m	airi.m		Rio	Luuna.t	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Back & Arm	Stretch & Conditioning		Basic	Waist	
Rio	Luuna.t	airi.m	Rio				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist	Basic	Shape up waist	Stretch & Conditioning				
airi.m	airi.m	Rio	Luuna.t				

👉 : 体験可能なレッスン
 ・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。

pilatesK 綾瀬								【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール				2026/02/11 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	月	火				
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Back & Arm	金 Waist	土 Basic	日 未定			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Basic
Stretch & Conditioning		Rio	Seina.t	Luuna.t									airi.m
Luuna.t													12:00 ~ 13:00
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Hip & Leg	Basic	Back & Arm									Back & Arm
Shape up waist													Rio
Rio		airi.m											13:30 ~ 14:30
13:30 ~ 14:30													Hip & Leg
Basic													airi.m
Luuna.t													
close		close	close	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Stretch & Conditioning
Waist	Stretch & Conditioning	Basic											Luuna.t
airi.m		Luuna.t											19:30 ~ 20:30
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Waist
Basic	Waist	Hip & Leg											Rio
Rio	airi.m	airi.m											21:00 ~ 22:00
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Basic
Hip & Leg	Basic	Waist											Luuna.t
airi.m	Luuna.t	Luuna.t											

pilatesK 綾瀬								【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール				03/31	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31		月	火				
水 10:30 ~ 11:30	木 Stretch & Conditioning	金 Hip & Leg	土 Luuna.t	日 airi.m				10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Hip & Leg
Waist													airi.m
Rio													12:00 ~ 13:00
12:30 ~ 13:30 Basic	12:30 ~ 13:30 Luuna.t	12:30 ~ 13:30 Shape up waist	12:30 ~ 13:30 Rio	12:30 ~ 13:30 Basic	12:30 ~ 13:30 Luuna.t	12:30 ~ 13:30 Rio	12:30 ~ 13:30 Basic	12:30 ~ 13:30 Luuna.t	12:30 ~ 13:30 Rio	12:30 ~ 13:30 Luuna.t	12:30 ~ 13:30 Rio	12:30 ~ 13:30 Luuna.t	Waist
airi.m													
close		close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	
18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Shape up waist	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg	18:00 ~ 19:00 Luuna.t	18:00 ~ 19:00 Rio	18:00 ~ 19:00 airi.m	18:00 ~ 19:00 Rio	18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Luuna.t	18:00 ~ 19:00 Rio	18:00 ~ 19:00 Luuna.t	18:00 ~ 19:00 Rio	18:00 ~ 19:00 Luuna.t	Back & Arm
Luuna.t													
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Back & Arm	19:30 ~ 20:30 Rio	19:30 ~ 20:30 airi.m	19:30 ~ 20:30 Rio	19:30 ~ 20:30 Luuna.t	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Luuna.t	19:30 ~ 20:30 Rio	19:30 ~ 20:30 Luuna.t	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Luuna.t	Stretch & Conditioning
airi.m													
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg	21:00 ~ 22:00 Waist	21:00 ~ 22:00 Luuna.t	21:00 ~ 22:00 Rio	21:00 ~ 22:00 airi.m	21:00 ~ 22:00 Rio	21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Luuna.t	21:00 ~ 22:00 Rio	21:00 ~ 22:00 Luuna.t	21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Luuna.t	Shape up waist
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。