


pilatesK 綾瀬		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						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	close		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30								
		Hip & Leg			Shape up waist	Basic								
		airi.m			Rio	airi.m								
		close			close	16:30 ~ 17:30								
			Waist											
			Luuna.t											
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close	close		close								
								close	close	close				
											close	close	close	
		close			close									close
close	close						close							
			close											

pilatesK 綾瀬		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール					
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	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏊	10:30 ~ 11:30 Waist 🏊	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🏊	10:30 ~ 11:30 Waist 🏊	close	close
	Rio	Luuna.t		airi.m	Luuna.t		
	12:00 ~ 13:00 Basic 🏊	12:30 ~ 13:30 Shape up waist		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🏊	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🏊		
	airi.m	Rio		airi.m	Rio		
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🏊	close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🏊	14:30 ~ 15:30 Basic 🏊		
	Rio			Rio	Luuna.t		
	close			close	16:30 ~ 17:30 Shape up waist		
					Rio		
		close			close		
	18:00 ~ 19:00 Basic 🏊	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🏊	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🏊	18:00 ~ 19:00 Basic 🏊	close		
	airi.m	airi.m	Rio	Luuna.t			
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🏊	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🏊	19:30 ~ 20:30 Basic 🏊	19:30 ~ 20:30 Waist 🏊			
	Rio	Luuna.t	airi.m	Rio			
21:00 ~ 22:00 Waist 🏊	21:00 ~ 22:00 Basic 🏊	21:00 ~ 22:00 Shape up waist	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🏊				
airi.m	airi.m	Rio	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。

pilatesK 綾瀬

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/11 更新

03/17 火曜日	03/18 水曜日	03/19 木曜日	03/20 金曜日	03/21 土曜日	03/22 日曜日	03/23 月曜日	03/24 火曜日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning	Back & Arm		Waist	Basic			Basic
Luuna.t	Rio		Seina.t	Luuna.t			airi.m
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00
Shape up waist	Hip & Leg		Basic	Back & Arm			Back & Arm
Rio	airi.m		Luuna.t	未定			Rio
13:30 ~ 14:30	close		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30
Basic			Waist	Waist			Hip & Leg
Luuna.t			Seina.t	Luuna.t			airi.m
close			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			close
		Stretch & Conditioning	Back & Arm				
		Luuna.t	未定				
		close	close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Waist	Stretch & Conditioning	Basic				Stretch & Conditioning	
airi.m	Luuna.t	Luuna.t				Luuna.t	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Basic	Waist	Hip & Leg				Waist	
Rio	airi.m	airi.m				Rio	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg	Basic	Waist				Basic	
airi.m	Luuna.t	Luuna.t				Luuna.t	

pilatesK 綾瀬

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30
Waist		Stretch & Conditioning	Hip & Leg			Hip & Leg
Rio		Luuna.t	airi.m			airi.m
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00
Basic		Basic	Shape up waist			Waist
airi.m		Luuna.t	Rio			Luuna.t
close		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30
		Shape up waist	Basic			Basic
		Rio	airi.m			airi.m
		close	16:30 ~ 17:30			close
	Stretch & Conditioning					
	Rio					
	close					
			close			
				close		
		close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Shape up waist		Hip & Leg		Back & Arm	
Luuna.t	Rio		airi.m	Rio		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning			
airi.m	airi.m	Rio	Luuna.t			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Waist	Shape up waist			
Luuna.t	Rio	airi.m	Rio			

🌱: 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。