

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist		Basic	Waist			Hip & Leg	Stretch & Conditioning
Rio		Rio	MOMOKA.I			airi.m	Luuna.t
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic		Stretch & Conditioning	Hip & Leg			Stretch & Conditioning	Hip & Leg
airi.m		Luuna.t	airi.m			Luuna.t	Rio
close		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Back & Arm	Back & Arm			Basic	close
		Rio	MOMOKA.I			airi.m	
		16:30 ~ 17:30	Pre Basic			close	
Luuna.t							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pre Basic	Hip & Leg	Waist				Shape up waist	Waist
Luuna.t	airi.m	airi.m				Rio	airi.m
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Basic				Pre Basic	Back & Arm
airi.m	Luuna.t	Luuna.t				Luuna.t	Rio
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg				Back & Arm	Basic
Luuna.t	airi.m	airi.m				Rio	airi.m

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Shape up waist	Basic			Waist	Basic	
	Rio	Luuna.t			airi.m	airi.m	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
	Basic	Waist			Basic	Stretch & Conditioning	
	airi.m	airi.m			Luuna.t	Luuna.t	
	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
	Waist	Pre Basic			Hip & Leg	Waist	
	Rio	Luuna.t			airi.m	airi.m	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
close	close	Hip & Leg	Pre Basic	Shape up waist			
		airi.m	Luuna.t	Rio			
		close	close	close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic	Stretch & Conditioning				Waist		
airi.m	Luuna.t				Rio		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist	Hip & Leg				close	Basic	
Rio	airi.m					Luuna.t	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg	Pre Basic				Back & Arm		
airi.m	Luuna.t				JUKAW		

・休館可能レッスン  
 ・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。  
 ・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 綾瀬店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/12 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Waist airi.m	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Rio	close	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Luuna.t	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Rio	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rio
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Luuna.t	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Luuna.t			12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Rio	12:30 ~ 13:00 Waist Rio		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Rio
13:30 ~ 14:30 Basic airi.m	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Rio			13:30 ~ 14:30 Waist Luuna.t	13:30 ~ 14:30 Waist Luuna.t		13:30 ~ 14:30 Waist airi.m
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rio	close			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ai.l	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Luuna.t		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Luuna.t
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Luuna.t	close			19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rio	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Luuna.t		19:30 ~ 20:30 Back & Arm airi.m
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Rio	close			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ai.l	21:00 ~ 22:00 Waist seina.t		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Luuna.t

pilatesK 綾瀬店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Luuna.t	close	close	10:30 ~ 11:30 Waist airi.m	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rio	close
12:30 ~ 13:30 Waist airi.m			12:00 ~ 13:00 Basic airi.m	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 未定	
14:30 ~ 15:30 Basic Luuna.t			13:30 ~ 14:30 Shape up waist Rio	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Rio	
16:30 ~ 17:30 Shape up waist Rio			16:30 ~ 17:30 Waist Luuna.t	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mei.o	
close			18:00 ~ 19:00 Waist airi.m	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Rio	
close			21:00 ~ 22:00 Back & Arm mei.o	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Luuna.t	

・休職可能レッスン  
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお申し立てください。  
 ・レッスン開始時間1週間前迄のキャンセルは随時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。