

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance	10:30 ~ 11:30 Waist	close	close
	未定	未定		12:00 ~ 13:00 Body Balance	12:00 ~ 13:00 Waist		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30 Back & Arm		12:00 ~ 13:00 airi.m	12:30 ~ 13:30 Rio		
	13:30 ~ 14:30 Basic	13:30 ~ 14:30 Basic		13:30 ~ 14:30 airi.m	14:30 ~ 15:30 Pre Basic		
	未定	close		16:30 ~ 17:30 Pilates Barre	16:30 ~ 17:30 Rio		
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Basic		18:00 ~ 19:00 Waist	18:00 ~ 19:00 Pre Basic		
	19:30 ~ 20:30 Waist	19:30 ~ 20:30 Body Balance		19:30 ~ 20:30 Back & Arm	19:30 ~ 20:30 Back & Arm		
	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre	21:00 ~ 22:00 Waist		21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg		

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Waist	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm	10:30 ~ 11:30 Basic	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic
Luuna.t	Luuna.t		12:00 ~ 13:00 Pre Basic	12:00 ~ 13:00 Body Balance			12:00 ~ 13:00 Waist
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg	14:30 ~ 15:30 Waist			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg
13:30 ~ 14:30 Waist	close		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg			18:00 ~ 19:00 Back & Arm
Luuna.t			18:00 ~ 19:00 Body Balance	18:00 ~ 19:00 Basic			19:30 ~ 20:30 Pre Basic
close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg		19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Waist			21:00 ~ 22:00 Pilates Barre
18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30 Back & Arm		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg	21:00 ~ 22:00 Body Balance			
19:30 ~ 20:30 Basic	21:00 ~ 22:00 Basic						
21:00 ~ 22:00 Back & Arm							

🟢：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週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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/13 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
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
Back & Arm		Hip & Leg	Back & Arm			Waist	Hip & Leg
Rio		airi.m	Rio			Luuna.t	Rio
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Body Balance		Pilates Barre	Pre Basic			Pre Basic	Back & Arm
Rio		Rio	Luuna.t			Luuna.t	Rio
close		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Basic	Body Balance			Pilates Barre	Pilates Barre
		airi.m	airi.m			Rio	Rio
		close	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	close
Waist	Waist						
Luuna.t	Luuna.t	Luuna.t	Luuna.t	Luuna.t			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic	Body Balance	Waist	close	close	Hip & Leg	Body Balance	
Luuna.t	airi.m	Luuna.t	close	close	airi.m	airi.m	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg	Waist	Basic	close	close	Back & Arm	Waist	
airi.m	Luuna.t	Luuna.t	close	close	Rio	Luuna.t	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist	Basic	Back & Arm	close	close	Body Balance	Basic	
Luuna.t	Luuna.t	Rio	close	close	airi.m	airi.m	

pilatesK 綾瀬

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
木	金	土	日	月	火
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30
	Body Balance	Basic			Hip & Leg
	airi.m	未定			airi.m
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00
	Back & Arm	Waist			Basic
	Rio	Luuna.t			未定
	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30
	Hip & Leg	Basic			Body Balance
	airi.m	未定			airi.m
	close	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30
Pre Basic		Pre Basic			
Luuna.t		Luuna.t			
close		close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Pilates Barre	Basic	close	close	Pre Basic	
Rio	未定	close	close	Luuna.t	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg	Waist	close	close	Waist	
airi.m	Luuna.t	close	close	Luuna.t	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Pre Basic	close	close	Pilates Barre	
Rio	Luuna.t	close	close	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。