

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Arm		Basic	Back & Arm	Basic		Basic	Hip & Leg		
未定		Riri.O	Anna.S	Jyuri.N		Jyuri.N	RIKAKO.Y		
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Basic		Back & Arm	Basic	Hip & Leg		Hip & Leg	Basic		
Cocono.H		未定	RIKAKO.Y	RIKAKO.Y		RIKAKO.Y	Jyuri.N		
close		close	close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	close	close
				Back & Arm		Beauty Conditioning			
				未定		RIKAKO.Y			
				close		16:30 ~ 17:30			
	Basic			Jyuri.N					
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		
Hip & Leg	Basic	Basic	close	close	Basic	Back & Arm			
Cocono.H	Cocono.H	Jyuri.N	close	close	Cocono.H	未定			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Basic	Beauty Conditioning	Hip & Leg	close	close	Back & Arm	Beauty Conditioning			
Jyuri.N	RIKAKO.Y	RIKAKO.Y	close	close	未定	RIKAKO.Y			

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16			
木	金	土	日	月	火	水	木			
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
	Beauty Conditioning	Basic	Back & Arm		Back & Arm	Basic				
	RIKAKO.Y	RIKAKO.Y	未定		未定	Jyuri.N				
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30		
	Basic	Back & Arm	Basic		Beauty Conditioning	Back & Arm				
	RIKAKO.Y	Anna.S	RIKAKO.Y		RIKAKO.Y	未定				
	close	close	close		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		close	close	close
					Beauty Conditioning	Back & Arm				
					RIKAKO.Y	Anna.S				
					close	16:30 ~ 17:30				
Beauty Conditioning				RIKAKO.Y						
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00				
Basic	Hip & Leg	close	close	close	Hip & Leg	Basic	Back & Arm			
Cocono.H	Cocono.H	close	close	close	Jyuri.N	RIKAKO.Y	未定			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Hip & Leg	Basic	close	close	close	Basic	Beauty Conditioning	Basic			
Jyuri.N	Cocono.H	close	close	close	Cocono.H	RIKAKO.Y	Jyuri.N			

🟢：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 ラクア緑井

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/19 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24						
金	土	日	月	火	水	木	金						
10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning	10:30 ~ 11:30 Basic	close	10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Back & Arm	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm						
Cocono.H	RIKAKO.Y	RIKAKO.Y		Cocono.H	未定		未定						
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg	12:30 ~ 13:30 Basic	12:30 ~ 13:30 Back & Arm		12:30 ~ 13:30 Back & Arm	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg		12:30 ~ 13:30 Basic						
Cocono.H	Cocono.H	Anna.S		未定	Jyuri.N		RIKAKO.Y						
close	14:30 ~ 15:30 Back & Arm	14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning		close	close		close	close	close				
	未定	RIKAKO.Y											
	close	16:30 ~ 17:30 Back & Arm											
	17:00 ~ 18:00 Hip & Leg	Anna.S											
17:00 ~ 18:00 Basic	close	close								17:00 ~ 18:00 Beauty Conditioning	17:00 ~ 18:00 Basic	17:00 ~ 18:00 Hip & Leg	17:00 ~ 18:00 Basic
Jyuri.N										RIKAKO.Y	RIKAKO.Y	Jyuri.N	Cocono.H
19:00 ~ 20:00 Back & Arm										19:00 ~ 20:00 Basic	19:00 ~ 20:00 Beauty Conditioning	19:00 ~ 20:00 Basic	19:00 ~ 20:00 Back & Arm
未定										Cocono.H	RIKAKO.Y	Cocono.H	Anna.S

pilatesK ラクア緑井

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31							
土	日	月	火	水	木	金							
10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning	10:30 ~ 11:30 Basic	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm							
Jyuri.N	Jyuri.N		RIKAKO.Y	Jyuri.N		未定							
12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning	12:30 ~ 13:30 Basic		12:30 ~ 13:30 Basic	12:30 ~ 13:30 Back & Arm		12:30 ~ 13:30 Basic							
RIKAKO.Y	Cocono.H		Cocono.H	未定		Jyuri.N							
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg	14:30 ~ 15:30 Back & Arm		close	close		close	close	close					
Jyuri.N	未定												
close	16:30 ~ 17:30 Basic												
17:00 ~ 18:00 Basic	Cocono.H												
RIKAKO.Y	close								close	17:00 ~ 18:00 Basic	17:00 ~ 18:00 Hip & Leg	17:00 ~ 18:00 Back & Arm	17:00 ~ 18:00 Beauty Conditioning
close										RIKAKO.Y	RIKAKO.Y	未定	RIKAKO.Y
19:00 ~ 20:00 Back & Arm										19:00 ~ 20:00 Back & Arm	19:00 ~ 20:00 Basic	19:00 ~ 20:00 Basic	19:00 ~ 20:00 Back & Arm
未定										未定	RIKAKO.Y	Jyuri.N	未定

👉 : 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。