

| 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 Back & Arm 未定 | close | 10:30 ~ 11:30 Basic Riri.O | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Anna.S | 10:30 ~ 11:30 Basic RIKAKO.Y | close | 10:30 ~ 11:30 Basic RIKAKO.Y | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg RIKAKO.Y | | | | |
| 12:30 ~ 13:30 Basic Cocono.H | | 12:30 ~ 13:30 Back & Arm 未定 | 12:30 ~ 13:30 Basic RIKAKO.Y | 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Jyuri.N | | 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Jyuri.N | 12:30 ~ 13:30 Basic Jyuri.N | | | | |
| close | | 14:30 ~ 15:30 Back & Arm 未定 | 14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning RIKAKO.Y | close | | 16:30 ~ 17:30 Basic Jyuri.N | close | close | close | | |
| | | 17:00 ~ 18:00 Beauty Conditioning RIKAKO.Y | | | | | | | | | |
| | | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Cocono.H | 18:00 ~ 19:00 Basic Cocono.H | | | 18:00 ~ 19:00 Basic RIKAKO.Y | | | | 18:00 ~ 19:00 Basic Cocono.H | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未定 |
| | | 20:30 ~ 21:30 Basic Jyuri.N | 20:30 ~ 21:30 Beauty Conditioning RIKAKO.Y | | | 20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Jyuri.N | | | | 20:30 ~ 21:30 Back & Arm 未定 | 20:30 ~ 21:30 Beauty Conditioning 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 Beauty Conditioning RIKAKO.Y | 10:30 ~ 11:30 Basic RIKAKO.Y | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定 | close | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定 | 10:30 ~ 11:30 Basic Jyuri.N | close | | | | |
| | 12:30 ~ 13:30 Basic RIKAKO.Y | 12:30 ~ 13:30 Back & Arm Anna.S | 12:30 ~ 13:30 Basic RIKAKO.Y | | 12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning RIKAKO.Y | 12:30 ~ 13:30 Back & Arm 未定 | | | | | |
| | 14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning RIKAKO.Y | 14:30 ~ 15:30 Back & Arm Anna.S | close | | 16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning RIKAKO.Y | close | | close | close | | |
| | 17:00 ~ 18:00 Hip & Leg Jyuri.N | | | | | | | | | | |
| | 18:00 ~ 19:00 Basic Cocono.H | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Cocono.H | | | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Jyuri.N | | | | | 18:00 ~ 19:00 Basic RIKAKO.Y | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未定 |
| | 20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Jyuri.N | 20:30 ~ 21:30 Basic Cocono.H | | | 20:30 ~ 21:30 Basic Cocono.H | | | | | 20:30 ~ 21:30 Basic Cocono.H | 20:30 ~ 21:30 Beauty Conditioning RIKAKO.Y |

🟢：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 ラクア緑井

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/09 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 | close | | | | | | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 Basic | close | 18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning | | | | | | | | 18:00 ~ 19:00 Basic | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg | 18:00 ~ 19:00 Basic |
| Jyuri.N | 未定 | RIKAKO.Y | | | | | | | | RIKAKO.Y | Jyuri.N | Cocono.H |
| 20:30 ~ 21:30 Back & Arm | close | 20:30 ~ 21:30 Basic | 20:30 ~ 21:30 Beauty Conditioning | | | 20:30 ~ 21:30 Basic | | | | 20:30 ~ 21:30 Back & Arm | | |
| 未定 | close | 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 | close | | | | | | | | 18:00 ~ 19:00 Basic | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg |
| | | RIKAKO.Y | | | RIKAKO.Y | | | | 未定 | RIKAKO.Y |
| | | 20:30 ~ 21:30 Back & Arm | | | 20:30 ~ 21:30 Basic | | | | 20:30 ~ 21:30 Basic | 20:30 ~ 21:30 Back & Arm |
| | | 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。