

pilatesK 綾瀬

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/18 更新

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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist		Back & Arm	Basic			Beauty Conditioning	Pilates Barre
airi.m		Rio	LINH.N			Luuna.t	Rio
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Back & Arm		Pre Basic	Back & Arm			Basic	Hip & Leg
Rio		Luuna.t	Rio			LINH.N	airi.m
close		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Pilates Barre	Beauty Conditioning			Pre Basic	Pre Basic
		Rio	Luuna.t			Luuna.t	Luuna.t
		16:30 ~ 17:30	Waist			close	close
airi.m	airi.m						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Beauty Conditioning	Waist	Basic	close	close	close	Pilates Barre	Waist
Luuna.t	airi.m	LINH.N				Luuna.t	Luuna.t
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Barre	Basic	Hip & Leg				Hip & Leg	Basic
Rio	LINH.N	airi.m				airi.m	LINH.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pre Basic	Hip & Leg	Basic				Back & Arm	Beauty Conditioning
Luuna.t	airi.m	LINH.N				Rio	Luuna.t

pilatesK 綾瀬

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Waist	Hip & Leg			Hip & Leg	Basic	
	airi.m	airi.m			airi.m	LINH.N	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic	Beauty Conditioning			Pre Basic	Hip & Leg	
	LINH.N	Luuna.t			Luuna.t	airi.m	
	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Hip & Leg	Basic			Waist	Waist	
	airi.m	LINH.N			airi.m	airi.m	
	16:30 ~ 17:30	Pilates Barre			close	close	
Rio	Rio						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic	Back & Arm	close	close	close	Basic	Beauty Conditioning	Pre Basic
LINH.N	Rio				LINH.N	Luuna.t	Luuna.t
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Basic				Beauty Conditioning	Waist	Hip & Leg
Rio	LINH.N				Luuna.t	airi.m	airi.m
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pre Basic	Pilates Barre				Basic	Pre Basic	Basic
Luuna.t	Rio				LINH.N	Luuna.t	LINH.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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/18 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 Back & Arm Rio	10:30 ~ 11:30 Waist Rio	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic Rio	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rio	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Rio							
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg airi.m	12:00 ~ 13:00 Basic LINH.N			12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Luuna.t	12:30 ~ 13:00 Basic LINH.N		12:30 ~ 13:00 Basic Luuna.t							
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Rio	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Rio			13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Rio	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Rio		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rio							
close	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Luuna.t			close	close		close	close	close	close				
	18:00 ~ 19:00 Basic LINH.N										18:00 ~ 19:00 Basic LINH.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg airi.m	18:00 ~ 19:00 Basic Luuna.t	18:00 ~ 19:00 Waist airi.m
	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Luuna.t										19:30 ~ 20:30 Waist airi.m	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Luuna.t	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg airi.m	19:30 ~ 20:30 Basic LINH.N
21:00 ~ 22:00 Waist Luuna.t	close			close	close		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg airi.m	21:00 ~ 22:00 Waist airi.m	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Luuna.t	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg airi.m				

pilatesK 綾瀬

【 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 Back & Arm Rio	close	close	10:30 ~ 11:30 Waist airi.m	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg airi.m	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Luuna.t					
12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Luuna.t			12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rio	12:30 ~ 13:00 Pre Basic Luuna.t		12:00 ~ 13:00 Basic airi.m					
14:30 ~ 15:30 Basic LINH.N			13:30 ~ 14:30 Basic airi.m	close		13:30 ~ 14:30 Basic airi.m	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning Luuna.t				
16:30 ~ 17:30 Waist Luuna.t			close			close	close	close			
close									close	close	close
				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Rio							
			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg airi.m	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Luuna.t		19:30 ~ 20:30 Waist Rio	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg airi.m				
						21:00 ~ 22:00 Basic Rio	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rio	21:00 ~ 22:00 Basic airi.m	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre 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。