

pilatesK 綾瀬

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/10 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			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	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	
		Rio	Luuna.t			Luuna.t	
		16:30 ~ 17:30	Waist			close	close
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			Pilates Barre	Waist	
Luuna.t	airi.m	LINH			Rio	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	airi.m			airi.m	LINH	
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			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	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic	Beauty Conditioning			Pre Basic	Hip & Leg	
	LINH	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		
	airi.m	LINH			airi.m		
	16:30 ~ 17:30	Pilates Barre			close	close	
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			Basic	Beauty Conditioning	Pre Basic	
LINH	Rio			LINH	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			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	Luuna.t	LINH	

🟢：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

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