

2026/08/04 更新

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Beauty Conditioning	Back & Arm		Basic	Back & Arm		Back & Arm	Basic	
RIKAKO.Y	suzumi.y		RIKAKO.Y	suzumi.y		Sarasa.K	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	
Back & Arm	Basic		Back & Arm	Basic		Basic	Hip & Leg	
suzumi.y	Jyuri.N		suzumi.y	RIKAKO.Y		Jyuri.N	Jyuri.N	
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		close	close		close	14:30 ~ 15:30	
Basic	Back & Arm						Back & Arm	
Jyuri.N	suzumi.y						Sarasa.K	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30						16:30 ~ 17:30	
Back & Arm	Hip & Leg						Back & Arm	
Sarasa.K	Jyuri.N						suzumi.y	
close	close		close	16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close
				Beauty Conditioning		Back & Arm	Basic	
		RIKAKO.Y		suzumi.y	Jyuri.N			
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		Back & Arm		Hip & Leg	Beauty Conditioning	Back & Arm		
		Sarasa.K		Jyuri.N	RIKAKO.Y	Sarasa.K		
		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Basic	Back & Arm	Basic		Beauty Conditioning				
Jyuri.N	Sarasa.K	RIKAKO.Y		RIKAKO.Y				

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip&Leg 🏋️		Waist 🏋️	Basic 🏋️		Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		
Jyuri.N		Sarasa.K	RIKAKO.Y		suzumi.y	Sarasa.K	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	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🏋️		Beauty Conditioning 🏋️	Waist 🏋️		Beauty Conditioning 🏋️	Basic 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️		
Sarasa.K		RIKAKO.Y	Sarasa.K		RIKAKO.Y	suzumi.y	RIKAKO.Y		
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close		close	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️					Waist 🏋️	Basic 🏋️	
RIKAKO.Y		suzumi.y					Sarasa.K	suzumi.y	
16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30					16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
Beauty Conditioning 🏋️		Hip & Leg 🏋️					Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	
RIKAKO.Y		RIKAKO.Y					Jyuri.N	RIKAKO.Y	
close		close	close		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close
					Back & Arm 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️	Waist 🏋️		
					suzumi.y	RIKAKO.Y	Sarasa.K		
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
	Beauty Conditioning 🏋️			Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️				
	RIKAKO.Y			Jyuri.N	RIKAKO.Y				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00						
Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️							
suzumi.y	Sarasa.K	Jyuri.N							

※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		【 08/17 ~ 08/24 】				スケジュール		2026/08/04	更新	
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24			
月	火	水	木	金	土	日	月			
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	
	Basic 🌱	Waist 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱				
	Jyuri.N	Sarasa.K		suzumi.y	RIKAKO.Y	Sarasa.K				
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
	Waist 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱				
	Sarasa.K	Jyuri.N		Jyuri.N	Jyuri.N	suzumi.y				
	close	close		close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30				
					Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱				
					RIKAKO.Y	Sarasa.K				
					16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
					Back & Arm 🌱	Basic 🌱				
	suzumi.y	Jyuri.N								
	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close				close
	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱					
	RIKAKO.Y	suzumi.y		RIKAKO.Y	Sarasa.K					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30							
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱							
suzumi.y	Jyuri.N	Sarasa.K	suzumi.y							
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00							
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱							
RIKAKO.Y	suzumi.y	RIKAKO.Y	Sarasa.K							

pilatesK ラクア緑井		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール		
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Waist 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
Sarasa.K	RIKAKO.Y		suzumi.y	suzumi.y	RIKAKO.Y	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🌱	Waist 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
Haruna.I	Sarasa.K		kana.K	RIKAKO.Y	Sarasa.K	
close	close		close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
				Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
				Jyuri.N	Jyuri.N	
				16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
		Beauty Conditioning 🌱		Waist 🌱		
		RIKAKO.Y		Sarasa.K		
16:00 ~ 17:00	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	
Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱			
suzumi.y		suzumi.y	Jyuri.N			
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30
Beauty Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱			Waist 🌱
RIKAKO.Y		suzumi.y	Jyuri.N			Sarasa.K
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱			
suzumi.y	Jyuri.N	Sarasa.K	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時間前を切つての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。