

pilatesK ラクア緑井

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

2026/07/14

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	suzumi.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		
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	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 🌿							Basic 🌿	
Sarasa.K	Jyuri.N		close	close	close	close	Jyuri.N		
close	close						16:00 ~ 17:00		
							Beauty Conditioning 🌿		
		RIKAKO.Y							
		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						

pilatesK ラクア緑井

【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール

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 🌿		Basic 🌿					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					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							
Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿									
suzumi.y	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時間前を切った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。

pilatesK ラクア緑井

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/14 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
	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		close	close		
	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00				16:00 ~ 17:00	
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	
				close	close	
16:00 ~ 17:00	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				
Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	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。

