

pilatesK ラクア緑井

【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール

2026/08/14 更新

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Waist 🌿		
suzumi.y	Juri.N		RIKAKO.Y	suzumi.y	Sarasa.K		Sarasa.K		
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Basic 🌿		
Juri.N	suzumi.y		suzumi.y	Juri.N	Juri.N		Juri.N		
close	close		close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		close		
				Back & Arm 🌿	Waist 🌿				
				suzumi.y	Sarasa.K				
				16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
		Basic 🌿		Hip & Leg 🌿					
		Juri.N		Juri.N					
		close		close	close	close		close	close
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	16:00 ~ 17:00			
Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿			Beauty Conditioning 🌿			
suzumi.y	Sarasa.K	Juri.N	suzumi.y			RIKAKO.Y			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			
Waist 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿			Hip & Leg 🌿			
Sarasa.K	Juri.N	Sarasa.K	RIKAKO.Y			Juri.N			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00			
Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿			Basic 🌿			
RIKAKO.Y	Sarasa.K	Juri.N	Sarasa.K			RIKAKO.Y			

pilatesK ラクア緑井

【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		
Juri.N		RIKAKO.Y	Juri.N	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	12:30 ~ 13:30		
Back & Arm 🌿		Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Waist 🌿	Basic 🌿		
Sarasa.K	close	Sarasa.K	Sarasa.K	RIKAKO.Y	close	Sarasa.K	suzumi.y		
close		close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		close	close		
			Basic 🌿	Back & Arm 🌿					
			Juri.N	suzumi.y					
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
			Waist 🌿	Basic 🌿					
			Sarasa.K	RIKAKO.Y					
			close	close					
16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00	close	close		close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00
Basic 🌿		Back & Arm 🌿						Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿
RIKAKO.Y		suzumi.y						RIKAKO.Y	RIKAKO.Y
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30				
Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿			Back & Arm 🌿				
Sarasa.K	Juri.N	Juri.N			suzumi.y				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00				
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿			Basic 🌿				
RIKAKO.Y	suzumi.y	RIKAKO.Y			Juri.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		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール					2026/08/14 更新		
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 🌱	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱	close		
	RIKAKO.Y	RIKAKO.Y	Sarasa.K	suzumi.y	Sarasa.K	Juri.N			
	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌱	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱	12:30 ~ 13:30 Waist 🌱	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning 🌱			
	Juri.N	Juri.N	suzumi.y	Sarasa.K	suzumi.y	RIKAKO.Y			
	close	14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning 🌱	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🌱	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱	14:30 ~ 15:30 Waist 🌱	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱			
		RIKAKO.Y	RIKAKO.Y	suzumi.y	Sarasa.K	Juri.N			
		16:30 ~ 17:30 Basic 🌱	16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning 🌱	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌱	16:30 ~ 17:30 Basic 🌱	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌱			
		Juri.N	RIKAKO.Y	Sarasa.K	suzumi.y	RIKAKO.Y			
		close	close	close	close	close		close	
	16:00 ~ 17:00 Basic 🌱								16:00 ~ 17:00 Hip & Leg 🌱
	suzumi.y								Juri.N
	17:30 ~ 18:30 Waist 🌱								17:30 ~ 18:30 Basic 🌱
	Sarasa.K								RIKAKO.Y
19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🌱	19:00 ~ 20:00 Waist 🌱	close	close	close	close	close	16:00 ~ 17:00 Back & Arm 🌱		
Juri.N	Sarasa.K						suzumi.y		
							17:30 ~ 18:30 Basic 🌱		
							suzumi.y		
							19:00 ~ 20:00 Waist 🌱		
							Sarasa.K		

pilatesK ラクア緑井			【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール										
09/25		09/26		09/27		09/28		09/29		09/30			
金		土		日		月		火		水			
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			
Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Basic 🌱				Basic 🌱		Waist 🌱			
Juri.N		Sarasa.K		RIKAKO.Y				suzumi.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 🌱		Hip & Leg 🌱				Hip & Leg 🌱		Basic 🌱			
Sarasa.K		suzumi.y		Juri.N				Juri.N		suzumi.y			
close		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30				close		close		close	
		Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱									
		Sarasa.K		RIKAKO.Y									
		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30									
		Back & Arm 🌱		Basic 🌱									
		suzumi.y		Juri.N									
17:30 ~ 18:30		close		close				16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00			
Back & Arm 🌱						Basic 🌱		Hip & Leg 🌱					
suzumi.y						RIKAKO.Y		RIKAKO.Y					
19:00 ~ 20:00						17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30					
Basic 🌱						Waist 🌱		Basic 🌱					
RIKAKO.Y						Sarasa.K		RIKAKO.Y		19:00 ~ 20:00			
						Beauty Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱					
						RIKAKO.Y		Sarasa.K					

🌱 : 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。