

pilatesK 綾瀬		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/12 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		close		close		10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🏋️		Pre Basic 🏋️				Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️						Waist 🏋️	
Rio		Luuna.t				airi.m		Rio						Shiori.S	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30						12:00 ~ 13:00	
Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️				Pilates Barre		Waist 🏋️						Body Balance	
Rio		airi.m				Rio		Luuna.t						airi.m	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30						13:30 ~ 14:30	
Beauty Conditioning 🏋️						Hip & Leg 🏋️		Back & Arm 🏋️						Basic 🏋️	
Luuna.t						airi.m		Rio						Shiori.S	
close						close		16:30 ~ 17:30						close	
				Pre Basic 🏋️											
				Luuna.t											
				close				close							
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
Waist 🏋️		Back & Arm 🏋️		Hip & Leg 🏋️		Beauty Conditioning 🏋️		close		Back & Arm 🏋️					
airi.m		Rio		airi.m		Luuna.t				Rio					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30					
Pilates Barre		Body Balance		Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️				Hip & Leg 🏋️					
Luuna.t		airi.m		Rio		Rio				airi.m					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close		21:00 ~ 22:00					
Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️		Beauty Conditioning 🏋️		Waist 🏋️				Pilates Barre					
airi.m		Rio		Luuna.t		Luuna.t				Rio					

pilatesK 綾瀬		【 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵			Beauty Conditioning 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵
kotomi.S		Rio	airi.m			Luuna.t	airi.m
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm 🇯🇵		Beauty Conditioning 🇯🇵	Pilates Barre			Hip & Leg 🇯🇵	Pilates Barre
Rio		Luuna.t	Luuna.t			Rio	Luuna.t
close		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	close
		Back & Arm 🇯🇵	Body Balance			Pre Basic 🇯🇵	
		Rio	Rio			Luuna.t	
		close	16:30 ~ 17:30			close	
			Hip & Leg 🇯🇵				
			airi.m				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Hip & Leg 🇯🇵	Body Balance	Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	
	airi.m	Rio	airi.m		Shiori.S	Rio	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
	Basic 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵	Pilates Barre		Back & Arm 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	
Rio	Luuna.t	Luuna.t	Rio		Luuna.t		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Body Balance		
airi.m	Rio	airi.m	Shiori.S		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。

pilatesK 綾瀬		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/12 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 Back & Arm 🌱	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🌱	close	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre	10:30 ~ 11:30 Body Balance	close	
	Rio	Luuna.t			Luuna.t	airi.m		
	12:00 ~ 13:00 Body Balance	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌱			12:30 ~ 13:30 Waist 🌱	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌱		
	airi.m	airi.m			airi.m	Rio		
	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱	14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning 🌱			14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning 🌱	14:30 ~ 15:30 Pre Basic 🌱		
	Rio	Luuna.t			Luuna.t	Luuna.t		
	close	16:30 ~ 17:30 Waist 🌱			16:30 ~ 17:30 Basic 🌱	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌱		
		airi.m			airi.m	airi.m		
		close			close	close		
								close
18:00 ~ 19:00 Basic 🌱	18:00 ~ 19:00 Waist 🌱	close	close	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre				
airi.m	Luuna.t			Luuna.t				
19:30 ~ 20:30 Waist 🌱	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱			19:30 ~ 20:30 Basic 🌱				
Rio	airi.m			airi.m				
21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning 🌱	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre			21:00 ~ 22:00 Waist 🌱				
Luuna.t	Luuna.t	airi.m						

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

🌱 : 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。