

pilatesK ラクア緑井

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/20 更新

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

pilatesK ラクア緑井

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

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

🟢：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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/20 更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
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	
Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		Waist 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Hip & Leg 🍌	Waist 🍌	
Juri.N	Juri.N		Sarasa.K	Juri.N		Juri.N	Sarasa.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Pre Basic 🍌	Waist 🍌		Waist 🍌	Pre Basic 🍌	
RIKAKO.Y	suzumi.y		RIKAKO.Y	Sarasa.K		Sarasa.K	RIKAKO.Y	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Back & Arm 🍌			Basic 🍌	Back & Arm 🍌	
Sarasa.K	Juri.N		Sarasa.K			suzumi.y	Sarasa.K	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Pre Basic 🍌	Basic 🍌							Hip & Leg 🍌
RIKAKO.Y	suzumi.y							RIKAKO.Y
close	close							close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Beauty Conditioning 🍌								Basic 🍌
Juri.N								RIKAKO.Y
close	close		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	
			Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌		
			suzumi.y	suzumi.y	suzumi.y	Sarasa.K		
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
			Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Basic 🍌		
			RIKAKO.Y	suzumi.y	suzumi.y	Juri.N		
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Basic 🍌			Hip & Leg 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌			
suzumi.y			Juri.N	Juri.N	suzumi.y			

pilatesK ラクア緑井		【 10/25 ~ 10/31 】				スケジュール							
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31							
日	月	火	水	木	金	土							
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
Basic 🍌		Beauty Conditioning 🍌	Hip & Leg 🍌		Back & Arm 🍌	Basic 🍌							
Juri.N		Juri.N	Juri.N		suzumi.y	suzumi.y							
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Hip & Leg 🍌		Basic 🍌	Back & Arm 🍌		Pre Basic 🍌	Hip & Leg 🍌							
RIKAKO.Y		suzumi.y	suzumi.y		RIKAKO.Y	RIKAKO.Y							
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Beauty Conditioning 🍌		Hip & Leg 🍌			Waist 🍌	Beauty Conditioning 🍌							
Juri.N		Juri.N			Sarasa.K	Juri.N							
16:30 ~ 17:30		close			close	close	close	15:00 ~ 16:00					
Pre Basic 🍌								Pre Basic 🍌					
RIKAKO.Y								RIKAKO.Y					
close								close	close	close	close	close	
												17:30 ~ 18:30	
												Basic 🍌	
	suzumi.y												
	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close									
	Back & Arm 🍌	Back & Arm 🍌	Basic 🍌										
	Sarasa.K	Sarasa.K	suzumi.y										
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30								
	Basic 🍌	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌		Beauty Conditioning 🍌								
	suzumi.y	Sarasa.K	Juri.N		RIKAKO.Y								
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00										
Waist 🍌	Pre Basic 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌										
Sarasa.K	RIKAKO.Y	Juri.N	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。