

pilatesK ラクア緑井

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/27 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	RIKAKO.Y	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	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 🏊
Anna.S	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 🏊
Anna.S	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	close		13:30 ~ 14:30
Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊			Basic 🏊
Juri.N	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
	Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Waist 🏊				
	suzumi.y	Juri.N	Haruna.I				
	close	close	close				
	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30				
Hip & Leg 🏊	close	close	Basic 🏊	close		close	close
RIKAKO.Y			Juri.N				
16:00 ~ 17:00			16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00		
Basic 🏊			Waist 🏊		Waist 🏊		
suzumi.y			Sarasa.K		Sarasa.K		
17:30 ~ 18:30	close	close	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	suzumi.y	
19:00 ~ 20:00			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。

pilatesK ラクア緑井		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/27 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。