

pilatesK ラクア緑井

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/13 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 Back & Arm Sarasa.K	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Juri.N	10:30 ~ 11:30 Waist Sarasa.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic Juri.N	close	close							
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic RIKAKO.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg RIKAKO.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Juri.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Haruna.I									
	13:30 ~ 14:30 Waist Sarasa.K	13:30 ~ 14:30 Basic Juri.N	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Sarasa.K		13:30 ~ 14:30 Waist Sarasa.K									
	close	15:00 ~ 16:00 Waist Sarasa.K	16:30 ~ 17:30 Basic Juri.N		15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning Juri.N									
		close	close		close									
		17:30 ~ 18:30 Pre Basic RIKAKO.Y			17:30 ~ 18:30 Waist Sarasa.K	14:30 ~ 15:30 Pre Basic RIKAKO.Y								
	16:00 ~ 17:00 Beauty Conditioning RIKAKO.Y	close			close	16:00 ~ 17:00 Back & Arm Sarasa.K	16:00 ~ 17:00 Hip & Leg Juri.N							
	17:30 ~ 18:30 Basic Juri.N					17:30 ~ 18:30 Basic RIKAKO.Y	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Sarasa.K							
	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg RIKAKO.Y					19:00 ~ 20:00 Waist Sarasa.K	19:00 ~ 20:00 Basic Juri.N							
	close													

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 🏋️	Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️		Waist 🏋️	
Juri.N	suzumi.y	Sarasa.K	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	
Pre Basic 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️			Basic 🏋️	
Riri.O	RIKAKO.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 🏋️	Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️					
	suzumi.y	Sarasa.K	Haruna.I					
	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30			Basic 🏋️		
Hip & Leg 🏋️	Juri.N							
RIKAKO.Y								
16:00 ~ 17:00	close	close	16:00 ~ 17:00	close		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 🏋️	Back & Arm 🏋️	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	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						2026/09/13 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	close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30	Basic 🏊
Beauty Conditioning 🏊								close	close
Juri.N								Basic 🏊	close
close		close		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00			16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00
				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		suzumi.y	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	suzumi.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。