

pilatesK 綾瀬

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/12 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Back & Arm 🌿	Pilates Barre			Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	
	Rio	Luuna.t			Luuna.t	Rio	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic 🌿	Back & Arm 🌿			Pilates Cardio	Waist 🌿	
	airi.m	MOMOKA.I			Rio	Luuna.t	
	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	close	
	Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿			Pre Basic 🌿		
	Rio	Luuna.t			Luuna.t		
	close	16:30 ~ 17:30			close		
Basic 🌿							
MOMOKA.I							
close		close					
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Pilates Cardio		Waist 🌿	close	Body Balance	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿
	Rio		Luuna.t		airi.m	airi.m	Luuna.t
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
	Beauty Conditioning 🌿		Body Balance		Back & Arm 🌿	Pilates Barre	Basic 🌿
Luuna.t	airi.m	Rio	Luuna.t	airi.m			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿			
Rio	Luuna.t	airi.m	airi.m	Luuna.t			

pilatesK 綾瀬

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

スケジュール

更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	2026/09/24 更新							
土	日	月	火	水	木	金	土							
10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
Hip & Leg 🇯🇵			Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Beauty Conditioning 🇯🇵	Waist 🇯🇵							
airi.m			MOMOKA.I	Rio		Luuna.t	Rio							
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30							
Basic 🇯🇵			Pilates Barre	Body Balance		Hip & Leg 🇯🇵	Pilates Barre							
Luuna.t			Luuna.t	airi.m		Rio	JUKA.W							
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30							
Body Balance			Basic 🇯🇵			Pre Basic 🇯🇵	Pilates Cardio							
airi.m			MOMOKA.I			Luuna.t	Rio							
16:30 ~ 17:30			close	close		close	close	close	16:30 ~ 17:30					
Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵													
Luuna.t	JUKA.W													
close	close	close			close				close	close				
											18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
											Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Body Balance
											Rio	Luuna.t	airi.m	airi.m
											19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
											Beauty Conditioning 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵
											Luuna.t	airi.m	Rio	Rio
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00											
Back & Arm 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	Pilates Cardio	Waist 🇯🇵											
Rio	Luuna.t	airi.m	airi.m											

スケジュール

10/25 日	10/26 月	10/27 火	10/28 水	10/29 木	10/30 金	10/31 土								
close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Hikari.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 MOMOKA.I	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 airi.m	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Rio								
		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Rio	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 airi.m		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Luuna.t	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 airi.m								
		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Hikari.K	close		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 airi.m	14:30 ~ 15:30 Body Balance airi.m								
		close			close	close	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Luuna.t							
							close	close	close					
										close	close	close		
													close	close
		close	close		close									
						close								
							close	close	close					
										close	close	close		
													close	close
		close	close		close									
						close								
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close	close					
										close	close	close		
close	close			close										
		close	close		close									
						close							close	close
							close	close						

● **体験可能レッスン**

- ・クラスの振替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週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、翌月の体験可能回数に1回に制限されます。