## pilatesK　ラクア緑井　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/20　更新

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

## pilatesK　ラクア緑井　【　11/09　～　11/16　】　スケジュール

| 11/09 | 11/10 | 11/11 | 11/12 | 11/13 | 11/14 | 11/15 | 11/16 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
| 10:30 ～ 11:30<br>Waist 🔰<br>suzumi.y<br>12:30 ～ 13:30<br>Pre Basic 🔰<br>Sarasa.K<br>close<br>16:30 ～ 17:30<br>Beauty Conditioning 🔰<br>Juri.N<br>18:00 ～ 19:00<br>Basic 🔰<br>suzumi.y<br>19:30 ～ 20:30<br>Hip＆Leg 🔰<br>Juri.N | 10:30 ～ 11:30<br>Beauty Conditioning 🔰<br>Llco.O<br>12:00 ～ 13:00<br>Basic 🔰<br>RIKAKO.Y<br>13:30 ～ 14:30<br>Waist 🔰<br>Llco.O<br>close<br>16:30 ～ 17:30<br>Back＆Arm 🔰<br>suzumi.y<br>18:00 ～ 19:00<br>Body Balance<br>RIKAKO.Y<br>19:30 ～ 20:30<br>Basic 🔰<br>suzumi.y | 10:30 ～ 11:30<br>Basic 🔰<br>RIKAKO.Y<br>12:30 ～ 13:30<br>Hip＆Leg 🔰<br>Juri.N<br>close<br>18:00 ～ 19:00<br>Back＆Arm 🔰<br>suzumi.y<br>19:30 ～ 20:30<br>Waist 🔰<br>suzumi.y | close | 10:30 ～ 11:30<br>Hip＆Leg 🔰<br>Juri.N<br>12:00 ～ 13:00<br>Body Balance<br>RIKAKO.Y<br>13:30 ～ 14:30<br>Basic 🔰<br>Juri.N<br>close<br>16:30 ～ 17:30<br>Waist 🔰<br>Sarasa.K<br>18:00 ～ 19:00<br>Hip＆Leg 🔰<br>Juri.N<br>19:30 ～ 20:30<br>Pre Basic 🔰<br>Sarasa.K | 10:30 ～ 11:30<br>Back＆Arm 🔰<br>suzumi.y<br>12:00 ～ 13:00<br>Pre Basic 🔰<br>RIKAKO.Y<br>13:30 ～ 14:30<br>Hip＆Leg 🔰<br>Juri.N<br>15:00 ～ 16:00<br>Body Balance<br>RIKAKO.Y<br>close<br>17:30 ～ 18:30<br>Basic 🔰<br>suzumi.y<br>close | 10:30 ～ 11:30<br>Waist 🔰<br>suzumi.y<br>12:30 ～ 13:30<br>Back＆Arm 🔰<br>Sarasa.K<br>14:30 ～ 15:30<br>Basic 🔰<br>suzumi.y<br>16:30 ～ 17:30<br>Pre Basic 🔰<br>Sarasa.K<br>close | close |

🔰：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　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール　2026/10/20　更新

| 11/17 | 11/18 | 11/19 | 11/20 | 11/21 | 11/22 | 11/23 | 11/24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 |
| 10:30 ～ 11:30<br>Basic 🔰<br>Juri.N | 10:30 ～ 11:30<br>Hip＆Leg 🔰<br>Juri.N | close | 10:30 ～ 11:30<br>Pre Basic 🔰<br>Sarasa.K | 10:30 ～ 11:30<br>Hip＆Leg 🔰<br>RIKAKO.Y | 10:30 ～ 11:30<br>Basic 🔰<br>suzumi.y | 10:30 ～ 11:30<br>Body Balance<br>RIKAKO.Y | 10:30 ～ 11:30<br>Hip＆Leg 🔰<br>Juri.N |
| 12:00 ～ 13:00<br>Waist 🔰<br>Sarasa.K | 12:30 ～ 13:30<br>Body Balance<br>RIKAKO.Y | | 12:00 ～ 13:00<br>Beauty Conditioning 🔰<br>Juri.N | 12:00 ～ 13:00<br>Waist 🔰<br>Sarasa.K | 12:30 ～ 13:30<br>Hip＆Leg 🔰<br>Juri.N | 12:00 ～ 13:00<br>Basic 🔰<br>suzumi.y | 12:00 ～ 13:00<br>Beauty Conditioning 🔰<br>RIKAKO.Y |
| 13:30 ～ 14:30<br>Beauty Conditioning 🔰<br>Juri.N | close | | 13:30 ～ 14:30<br>Back＆Arm 🔰<br>Sarasa.K | 13:30 ～ 14:30<br>Basic 🔰<br>RIKAKO.Y | 14:30 ～ 15:30<br>Waist 🔰<br>suzumi.y | 13:30 ～ 14:30<br>Hip＆Leg 🔰<br>RIKAKO.Y | 13:30 ～ 14:30<br>Basic 🔰<br>Juri.N |
| close | | | close | 15:00 ～ 16:00<br>Back＆Arm 🔰<br>Sarasa.K<br>close | 16:30 ～ 17:30<br>Basic 🔰<br>Juri.N<br>close | 15:00 ～ 16:00<br>Waist 🔰<br>suzumi.y<br>close | close |
| | | | | 17:30 ～ 18:30<br>Body Balance<br>RIKAKO.Y | | 17:30 ～ 18:30<br>Pre Basic 🔰<br>RIKAKO.Y | |
| 16:30 ～ 17:30<br>Body Balance<br>RIKAKO.Y | 16:30 ～ 17:30<br>Waist 🔰<br>Sarasa.K | 16:30 ～ 17:30<br>Basic 🔰<br>suzumi.y | 16:30 ～ 17:30<br>Waist 🔰<br>suzumi.y | close | close | close | 16:30 ～ 17:30<br>Pre Basic 🔰<br>Sarasa.K |
| 18:00 ～ 19:00<br>Pre Basic 🔰<br>Sarasa.K | 18:00 ～ 19:00<br>Basic 🔰<br>Juri.N | 18:00 ～ 19:00<br>Beauty Conditioning 🔰<br>Juri.N | 18:00 ～ 19:00<br>Hip＆Leg 🔰<br>Juri.N | | | | 18:00 ～ 19:00<br>Body Balance<br>RIKAKO.Y |
| 19:30 ～ 20:30<br>Hip＆Leg 🔰<br>RIKAKO.Y | 19:30 ～ 20:30<br>Back＆Arm 🔰<br>Sarasa.K | 19:30 ～ 20:30<br>Waist 🔰<br>suzumi.y | 19:30 ～ 20:30<br>Basic 🔰<br>suzumi.y | | | | 19:30 ～ 20:30<br>Waist 🔰<br>Sarasa.K |

pilatesK　ラクア緑井　【　11/25　～　】　スケジュール

| 11/25 | 11/26 | 11/27 | 11/28 | 11/29 | 11/30 |
|---|---|---|---|---|---|
| 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
| 10:30 ～ 11:30<br>Waist 🔰<br>suzumi.y | close | 10:30 ～ 11:30<br>Back＆Arm 🔰<br>Sarasa.K | 10:30 ～ 11:30<br>Pre Basic 🔰<br>RIKAKO.Y | 10:30 ～ 11:30<br>Hip＆Leg 🔰<br>Juri.N | close |
| 12:30 ～ 13:30<br>Basic 🔰<br>Juri.N | | 12:00 ～ 13:00<br>Body Balance<br>RIKAKO.Y | 12:00 ～ 13:00<br>Back＆Arm 🔰<br>Sarasa.K | 12:30 ～ 13:30<br>Body Balance<br>RIKAKO.Y | |
| close | | 13:30 ～ 14:30<br>Pre Basic 🔰<br>Sarasa.K | 13:30 ～ 14:30<br>Hip＆Leg 🔰<br>RIKAKO.Y | 14:30 ～ 15:30<br>Basic 🔰<br>Juri.N | |
| | | close | 15:00 ～ 16:00<br>Basic 🔰<br>suzumi.y | 16:30 ～ 17:30<br>Waist 🔰<br>Sarasa.K | |
| | | | close | close | |
| | | | 17:30 ～ 18:30<br>Waist 🔰<br>suzumi.y | | |
| | 16:30 ～ 17:30<br>Beauty Conditioning 🔰<br>Juri.N | 16:30 ～ 17:30<br>Basic 🔰<br>suzumi.y | close | close | |
| 18:00 ～ 19:00<br>Back＆Arm 🔰<br>Sarasa.K | 18:00 ～ 19:00<br>Basic 🔰<br>suzumi.y | 18:00 ～ 19:00<br>Beauty Conditioning 🔰<br>RIKAKO.Y | | | |
| 19:30 ～ 20:30<br>Body Balance<br>RIKAKO.Y | 19:30 ～ 20:30<br>Hip＆Leg 🔰<br>Juri.N | 19:30 ～ 20:30<br>Waist 🔰<br>suzumi.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。