

pilatesK 綾瀬		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/10 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 Back & Arm 🌿 Rio	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 airi.m	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 airi.m	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 momoka	close							
		12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 airi.m	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 Rio		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Rio	12:30 ~ 13:30 Body Balance Rio								
		14:30 ~ 15:30 Body Balance Rio	14:00 ~ 14:30 お試し見学会 Rio		13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 airi.m	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌿 momoka								
		16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio airi.m	close		close	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Luuna.t								
		close				close								
close		18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning 🌿 Luuna.t	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 karen	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Luuna.t										
		19:30 ~ 20:30 Waist 🌿 airi.m	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 airi.m	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rio										
		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Luuna.t	21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 karen	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning 🌿 Luuna.t										

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

🌱：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 綾瀬		【 11/17 ~ 11/24 】				スケジュール		2026/10/10	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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30		
Basic 🌱	Back&Arm 🌱		Pilates Cardio	Body Balance			Waist 🌱		
momoka	Rio		Rio	airi.m			Luuna.t		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00		
Back&Arm 🌱	Pilates Barre		Hip&Leg 🌱	Basic 🌱			Hip&Leg 🌱		
momoka	Luuna.t		airi.m	karen			airi.m		
13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30		
Beauty Conditioning 🌱	お試し見学会		Basic 🌱	Hip&Leg 🌱			Pre Basic 🌱		
Luuna.t	Rio		Rio	airi.m			Luuna.t		
close	close		close	close			16:30 ~ 17:30	close	close
		Waist 🌱							
		karen							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00		
Waist 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱				Back&Arm 🌱		
Rio	airi.m	Luuna.t	Luuna.t				Rio		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		
Pre Basic 🌱	Hip&Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱				Hip&Leg 🌱		
Luuna.t	Rio	momoka	airi.m				airi.m		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		
Pilates Cardio	Body Balance	Back&Arm 🌱	Pilates Barre				Pilates Barre		
Rio	airi.m	momoka	Luuna.t				Rio		

pilatesK 綾瀬		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
Pilates Cardio		Basic 🌱	Hip&Leg 🌱		
Rio		airi.m	Rio		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Beauty Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱		
Luuna.t		Rio	Luuna.t		
14:00 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
お試し見学会		Waist 🌱	Body Balance		
Rio		airi.m	airi.m		
close		close	16:30 ~ 17:30		
			Pilates Barre		
	Luuna.t				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
Waist 🌱	Basic 🌱	Pre Basic 🌱			
airi.m	airi.m	Luuna.t			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic 🌱	Waist 🌱	Pilates Cardio			
Luuna.t	Luuna.t	Rio			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip&Leg 🌱	Body Balance	Beauty Conditioning 🌱			
airi.m	airi.m	Luuna.t			

🌱 : 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。