

## 葛西店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年4月15日更新

| 05/01                                   | 05/02                                 | 05/03                                   | 05/04                                                | 05/05 | 05/06                                  | 05/07                                   | 05/08                                |
|-----------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|
| 木                                       | 金                                     | 土                                       | 日                                                    | 月     | 火                                      | 水                                       | 木                                    |
|                                         | 10:30～11:30<br>Waist 🍷<br>Kanae.T     | 10:30～11:30<br>Pilates Barre<br>Misa.K  | 10:30～11:30<br>Stretch<br>& Conditioning 🍷<br>yumeno | close | 10:30～11:30<br>Back&Arm 🍷<br>Kanae.T   | 10:30～11:30<br>Pilates Cardio<br>yumeno |                                      |
|                                         | 12:30～13:30<br>Jump to Burn<br>Misa.K | 12:00～13:00<br>Waist 🍷<br>Kanae.T       | 12:00～13:00<br>Basic 🍷<br>JUKA.W                     |       | 12:00～13:00<br>Advance<br>yumeno       | 12:30～13:30<br>Waist 🍷<br>Kanae.T       |                                      |
|                                         |                                       | 13:30～14:30<br>Back&Arm 🍷<br>JUKA.W     | 13:30～14:30<br>Jump to Burn<br>yumeno                |       | 13:30～14:30<br>Hip&Leg 🍷<br>Misa.K     |                                         |                                      |
|                                         |                                       | 15:00～16:00<br>Pilates Cardio<br>yumeno | 15:00～16:00<br>Back&Arm 🍷<br>JUKA.W                  |       | 15:00～16:00<br>Basic 🍷<br>Kanae.T      |                                         |                                      |
|                                         |                                       |                                         |                                                      |       |                                        |                                         |                                      |
|                                         |                                       | 17:30～18:30<br>Basic 🍷<br>JUKA.W        |                                                      |       | 17:30～18:30<br>Pilates Barre<br>Misa.K |                                         |                                      |
| 18:00～19:00<br>Basic 🍷<br>JUKA.W        | 18:00～19:00<br>Hip&Leg 🍷<br>yumeno    |                                         |                                                      |       |                                        | 18:00～19:00<br>Body Balance<br>Misa.K   | 18:00～19:00<br>Back&Arm 🍷<br>Kanae.T |
| 19:30～20:30<br>Shape up Waist<br>Misa.K | 19:30～20:30<br>Basic 🍷<br>JUKA.W      |                                         |                                                      |       |                                        | 19:30～20:30<br>Back&Arm 🍷<br>JUKA.W     | 19:30～20:30<br>Basic 🍷<br>JUKA.W     |
| 21:00～22:00<br>Back&Arm 🍷<br>JUKA.W     | 21:00～22:00<br>Body Balance<br>yumeno |                                         |                                                      |       |                                        | 21:00～22:00<br>Basic 🍷<br>JUKA.W        | 21:00～22:00<br>Waist 🍷<br>Kanae.T    |

## 葛西店【5月9日～5月16日スケジュール】

| 05/09                                  | 05/10                                   | 05/11                                | 05/12 | 05/13 | 05/14                                  | 05/15                                                | 05/16                                 |
|----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|-------|-------|----------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 金                                      | 土                                       | 日                                    | 月     | 火     | 水                                      | 木                                                    | 金                                     |
| 10:30～11:30<br>Basic 🍷<br>Kanae.T      | 10:30～11:30<br>Shape up Waist<br>Misa.K | 10:30～11:30<br>Back&Arm 🍷<br>JUKA.W  | close | close | 10:30～11:30<br>Back&Arm 🍷<br>Kanae.T   |                                                      | 10:30～11:30<br>Hip&Leg 🍷<br>yumeno    |
| 12:30～13:30<br>Back&Arm 🍷<br>Kanae.T   | 12:00～13:00<br>Basic 🍷<br>JUKA.W        | 12:00～13:00<br>Hip&Leg 🍷<br>Aiko     |       |       | 12:30～13:30<br>Pilates Barre<br>yumeno |                                                      | 12:30～13:30<br>Body Balance<br>yumeno |
|                                        | 13:30～14:30<br>Body Balance<br>Misa.K   | 13:30～14:30<br>Basic 🍷<br>JUKA.W     |       |       |                                        |                                                      |                                       |
|                                        | 15:00～16:00<br>Back&Arm 🍷<br>JUKA.W     | 15:00～16:00<br>Pilates Barre<br>Aiko |       |       |                                        |                                                      |                                       |
|                                        |                                         |                                      |       |       |                                        |                                                      |                                       |
|                                        | 17:30～18:30<br>Jump to Burn<br>Aiko     |                                      |       |       |                                        |                                                      |                                       |
| 18:00～19:00<br>Pilates Barre<br>Misa.K |                                         |                                      |       |       | 18:00～19:00<br>Basic 🍷<br>JUKA.W       | 18:00～19:00<br>Pilates Cardio<br>yumeno              | 18:00～19:00<br>Basic 🍷<br>Kanae.T     |
| 19:30～20:30<br>Advance<br>yumeno       |                                         |                                      |       |       | 19:30～20:30<br>Jump to Burn<br>Misa.K  | 19:30～20:30<br>Waist 🍷<br>Aiko                       | 19:30～20:30<br>Back&Arm 🍷<br>JUKA.W   |
| 21:00～22:00<br>Hip&Leg 🍷<br>Misa.K     |                                         |                                      |       |       | 21:00～22:00<br>Hip&Leg 🍷<br>Misa.K     | 21:00～22:00<br>Stretch<br>& Conditioning 🍷<br>yumeno | 21:00～22:00<br>Waist 🍷<br>Kanae.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。

## 葛西店【5月17日～5月24日スケジュール】

2025年4月15日更新

| 05/17                                  | 05/18                                                | 05/19 | 05/20                             | 05/21                                   | 05/22                                 | 05/23                                  | 05/24                               |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|
| 土                                      | 日                                                    | 月     | 火                                 | 水                                       | 木                                     | 金                                      | 土                                   |
| 10:30～11:30<br>Basic 🍃<br>Kanae.T      | 10:30～11:30<br>Jump to Burn<br>Misa.K                | close | 10:30～11:30<br>Basic 🍃<br>未定      | 10:30～11:30<br>Shape up Waist<br>Misa.K |                                       | 10:30～11:30<br>Pilates Barre<br>Misa.K | 10:30～11:30<br>Waist 🍃<br>Kanae.T   |
| 12:00～13:00<br>Back&Arm 🍃<br>JUKA.W    | 12:00～13:00<br>Stretch<br>& Conditioning 🍃<br>yumeno |       | 12:30～13:30<br>Advance<br>yumeno  | 12:30～13:30<br>Back&Arm 🍃<br>Kanae.T    |                                       | 12:30～13:30<br>Basic 🍃<br>JUKA.W       | 12:00～13:30<br>Advance<br>yumeno    |
| 13:30～14:30<br>Pilates Barre<br>Misa.K | 13:30～14:30<br>Basic 🍃<br>Misa.K                     |       |                                   |                                         |                                       |                                        | 13:30～14:30<br>Basic 🍃<br>未定        |
| 15:00～16:00<br>Waist 🍃<br>Aiko         | 15:00～16:00<br>Body Balance<br>yumeno                |       |                                   |                                         |                                       |                                        | 15:00～16:00<br>Back&Arm 🍃<br>JUKA.W |
|                                        |                                                      |       |                                   |                                         |                                       |                                        |                                     |
| 17:30～18:30<br>Hip&Leg 🍃<br>Misa.K     |                                                      |       |                                   |                                         |                                       |                                        | 17:30～18:30<br>Basic 🍃<br>Kanae.T   |
|                                        |                                                      |       | 18:00～19:00<br>Back&Arm 🍃<br>Aiko | 18:00～19:00<br>Basic 🍃<br>未定            | 18:00～19:00<br>Waist 🍃<br>Kanae.T     | 18:00～19:00<br>Jump to Burn<br>yumeno  |                                     |
|                                        |                                                      |       | 19:30～20:30<br>Basic 🍃<br>JUKA.W  | 19:30～20:30<br>Back&Arm 🍃<br>Aiko       | 19:30～20:30<br>Body Balance<br>yumeno | 19:30～20:30<br>Basic 🍃<br>未定           |                                     |
|                                        |                                                      |       | 21:00～22:00<br>Waist 🍃<br>Kanae.T | 21:00～22:00<br>Pilates Cardio<br>yumeno | 21:00～22:00<br>Basic 🍃<br>Aiko        | 21:00～22:00<br>Hip&Leg 🍃<br>yumeno     |                                     |

## 葛西店【5月25日～5月31日スケジュール】

| 05/25                                | 05/26 | 05/27                                                | 05/28                                 | 05/29                                   | 05/30                                   | 05/31                                   |
|--------------------------------------|-------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| 日                                    | 月     | 火                                                    | 水                                     | 木                                       | 金                                       | 土                                       |
| 10:30～11:30<br>Basic 🍃<br>JUKA.W     | close | 10:30～11:30<br>Waist 🍃<br>Aiko                       | 10:30～11:30<br>Basic 🍃<br>JUKA.W      |                                         | 10:30～11:30<br>Basic 🍃<br>未定            | 10:30～11:30<br>Advance<br>yumeno        |
| 12:00～13:00<br>Pilates Barre<br>Aiko |       | 12:30～13:30<br>Back&Arm 🍃<br>JUKA.W                  | 12:30～13:30<br>Waist 🍃<br>Kanae.T     |                                         | 12:30～13:30<br>Pilates Cardio<br>yumeno | 12:00～13:30<br>Basic 🍃<br>Aiko          |
| 13:30～14:30<br>Waist 🍃<br>Kanae.T    |       |                                                      |                                       |                                         |                                         | 13:30～14:30<br>Back&Arm 🍃<br>JUKA.W     |
| 15:00～16:00<br>Hip&Leg 🍃<br>Aiko     |       |                                                      |                                       |                                         |                                         | 15:00～16:00<br>Basic 🍃<br>未定            |
|                                      |       |                                                      |                                       |                                         |                                         |                                         |
|                                      |       |                                                      |                                       |                                         |                                         | 17:30～18:30<br>Shape up Waist<br>Misa.K |
|                                      |       | 18:00～19:00<br>Basic 🍃<br>未定                         | 18:00～19:00<br>Hip&Leg 🍃<br>yumeno    | 18:00～19:00<br>Shape up Waist<br>Misa.K | 18:00～19:00<br>Basic 🍃<br>JUKA.W        |                                         |
|                                      |       | 19:30～20:30<br>Stretch<br>& Conditioning 🍃<br>yumeno | 19:30～20:30<br>Jump to Burn<br>Misa.K | 19:30～20:30<br>Basic 🍃<br>Aiko          | 19:30～20:30<br>Body Balance<br>Misa.K   |                                         |
|                                      |       | 21:00～22:00<br>Advance<br>yumeno                     | 21:00～22:00<br>Basic 🍃<br>未定          | 21:00～22:00<br>Pilates Barre<br>Aiko    | 21:00～22:00<br>Back&Arm 🍃<br>JUKA.W     |                                         |

🍃：体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00～18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）