

pilates K 葛西店

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2025/09/12

更新

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist 🌿		Back & Arm 🌿	jump to burn	Basic 🌿	Waist 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Body Balance
Rina. f		yumeno	Aiko	RIKO.M	Rina. f	Rina. f	Misa.K
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic 🌿		Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Leg Lines	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿
RIKO.M		Rina. f	RIKO.M	Misa.K	Aiko	RIKO.M	Aiko
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Pilates Workout	Pilates Barre	Back & Arm 🌿		Basic 🌿	
		yumeno	Aiko	RIKO.M		RIKO.M	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Back & Arm 🌿	Shape up waist			
			RIKO.M	Misa.K			
			17:30 ~ 18:30				
			Waist 🌿				
			Aiko				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Leg Lines	Back & Arm 🌿	Basic 🌿			jump to burn	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿
Misa.K	RIKO.M	Rina. f			Aiko	Aiko	yumeno
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm 🌿	Pilates Cardio	Pilates Barre			Basic 🌿	Waist 🌿	Leg Lines
RIKO.M	yumeno	Aiko			RIKO.M	Rina. f	Misa.K
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿			Back & Arm 🌿	Pilates Barre	Pilates Cardio
Misa.K	RIKO.M	Aiko			RIKO.M	Aiko	yumeno

pilates K 葛西店

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

2025/09/12

更新

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Waist 🌿	Basic 🌿	Pilates Barre	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	jump to burn	
	Rina. f	Rina. f	Aiko	RIKO.M	Aiko	Aiko	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic 🌿	Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	
	RIKO.M	Aiko	Rina. f	Aiko	Rina. f	RIKO.M	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Stretch & Conditioning 🌿	Waist 🌿	jump to burn	Back & Arm 🌿	Pilates Barre		
	Rina. f	Rina. f	Aiko	RIKO.M	Aiko		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00			
		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿			
		Aiko	Rina. f	Rina. f			
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
		Basic 🌿		jump to burn			
		Rina. f		Aiko			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Workout	Back & Arm 🌿				Stretch & Conditioning 🌿	Shape up waist	Waist 🌿
yumeno	RIKO.M				Rina. f	Misa.K	Rina. f
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🌿	Shape up waist				Body Balance	Basic 🌿	jump to burn
Misa.K	Misa.K				Misa.K	RIKO.M	Aiko
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🌿	jump to burn				Leg Lines	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿
Misa.K	Misa.K				Misa.K	Misa.K	Rina. f

🌿：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。

pilates K 葛西店

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/12 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
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		10:30 ~ 11:30
Basic 🌱	Pilates Workout	Waist 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱		Shape up waist
Rina. f	yumeno	Rina. f	Rina. f	RIKO.M	RIKO.M		Misa.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Body Balance	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Shape up waist	Pilates Barre		Pilates Workout
Misa.K	Rina. f	yumeno	RIKO.M	Misa.K	yumeno		Aiko
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱			Basic 🌱
Rina. f	yumeno	Rina. f		RIKO.M			Misa.K
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Waist 🌱	Pilates Cardio					
	Rina. f	yumeno					
	17:30 ~ 18:30						
	Stretch & Conditioning 🌱						
	Rina. f						
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Leg Lines			Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱	Body Balance
Misa.K			yumeno	Aiko	yumeno	Rina. f	yumeno
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🌱			Waist 🌱	Leg Lines	Basic 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱
RIKO.M			RIKO.M	Misa.K	Aiko	yumeno	Aiko
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist 🌱			Body Balance	Pilates Workout	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Pilates Barre
RIKO.M			yumeno	Aiko	Aiko	Rina. f	yumeno

pilates K 葛西店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/12 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
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
Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Leg Lines	Pilates Cardio		Basic 🌱
Aiko	RIKO.M		Misa.K	yumeno		Rina. f
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Waist 🌱		Pilates Barre	Basic 🌱		Body Balance
yumeno	RIKO.M		Aiko	RIKO.M		yumeno
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Body Balance			Stretch & Conditioning 🌱
Aiko	Aiko		Misa.K			Rina. f
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Body Balance	Pilates Workout					
yumeno	Aiko					
17:30 ~ 18:30						
Pilates Barre						
Aiko						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Waist 🌱	Pilates Workout	Waist 🌱	Pilates Barre
			Rina. f	Aiko	Rina. f	Aiko
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Shape up waist	Pilates Cardio
			RIKO.M	Rina. f	Misa.K	yumeno
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	jump to burn
			Rina. f	Rina. f	Misa.K	Aiko

🌱 : 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時間前迄を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。