

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

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

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/13 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Body Balance yumeno	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Aiko	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Misa.K	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Misa.K	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Misa.K	10:30 ~ 11:30 Basic Aiko	10:30 ~ 11:30 jump to burn Aiko
12:30 ~ 13:30 Basic Rina.f	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio yumeno	12:30 ~ 13:30 Waist Aiko		12:00 ~ 13:00 Waist Rina.f	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Aiko	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg yumeno	12:00 ~ 13:00 Basic JUKA.W
close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Aiko	close		13:30 ~ 14:30 Basic Rina.f	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Misa.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Aiko	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Aiko
	close			15:00 ~ 16:00 Basic Aiko	close	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio yumeno	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg JUKA.W
				17:30 ~ 18:30 Leg Lines Misa.K		17:30 ~ 18:30 Back & Arm JUKA.W	
18:00 ~ 19:00 jump to burn Aiko	18:00 ~ 19:00 Basic Misa.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout yumeno		18:00 ~ 19:00 Waist Rina.f	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Aiko	close	close
19:30 ~ 20:30 Waist Rina.f	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yumeno	19:30 ~ 20:30 Basic Aiko		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio yumeno	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Misa.K		
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Aiko	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Misa.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm yumeno		21:00 ~ 22:00 Basic yumeno	21:00 ~ 22:00 jump to burn Aiko		

pilates K 葛西店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/13 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Body Balance Misa.K	10:30 ~ 11:30 Waist Rina.f	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Aiko	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Misa.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Misa.K	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Aiko	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Aiko		12:00 ~ 13:00 Leg Lines Misa.K	12:00 ~ 13:00 Body Balance Rina.f	12:30 ~ 13:30 Basic Rina.f	
close	close		13:30 ~ 14:30 Basic Aiko	13:30 ~ 14:30 jump to burn Aiko	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Misa.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Misa.K
			15:00 ~ 16:00 Basic Rina.f	close	16:30 ~ 17:30 Body Balance Rina.f	
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Misa.K			
18:00 ~ 19:00 jump to burn Misa.K	18:00 ~ 19:00 Basic Misa.K		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Misa.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Misa.K	close	close
19:30 ~ 20:30 Basic Rina.f	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Aiko		19:30 ~ 20:30 Basic Rina.f	19:30 ~ 20:30 Body Balance Rina.f		
21:00 ~ 22:00 Waist Rina.f	21:00 ~ 22:00 Leg Lines Misa.K		21:00 ~ 22:00 jump to burn Misa.K	21:00 ~ 22:00 Basic 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。