

スケジュール

更

close

スケジュール

Misa.K

- ・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。

pilatesK 葛西店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/13 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
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		
Stretch & Conditioning	Basic		Pilates Barre	Back & Arm		Shape up waist	Basic		
Rina.f	インストラクター未確定		Aiko	Misa.K		Misa.K	インストラクター未確定		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic	Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Basic		Pilates Barre	Hip & Leg		
インストラクター未確定	Rina.f		Rina.f	Aiko		Aiko	Misa.K		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
jump to burn	Basic		Pilates Workout	Pilates Barre		Back & Arm	Body Balance		
Misa.K	インストラクター未確定		Aiko	Misa.K		Misa.K	Rina.f		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00		
Waist	Body Balance		Basic	Hip & Leg			Pilates Barre		
Rina.f	Rina.f		Rina.f	Aiko			Misa.K		
close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			close	close	
17:30 ~ 18:30			jump to burn	Shape up waist			close	17:30 ~ 18:30	
Leg Lines			Aiko	Misa.K			Basic		
Misa.K			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			インストラクター未確定		
close			close	close			Waist	Pilates Cardio	close
							Rina.f	Aiko	
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
					Basic	Hip & Leg			
					インストラクター未確定	Rina.f			
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
					Pilates Cardio	Basic			
					Aiko	インストラクター未確定			
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic			Body Balance						
インストラクター未確定			Rina.f						

pilatesK 葛西店		【 01/25 ~ 01/31 】				スケジュール		
01/25		01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
日		月	火	水	木	金	土	
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	
Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Leg Lines		Pilates Workout	Back & Arm 🌿	
Aiko		インストラクター未確定	Rina.f	Misa.K		Aiko	Aiko	
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🌿		Pilates Cardio	Waist 🌿	Basic 🌿		Stretch & Conditioning 🌿	Waist 🌿	
Rina.f		Aiko	Rina.f	インストラクター未確定		Rina.f	Rina.f	
14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Pilates Workout			Basic 🌿			Pilates Barre	Leg Lines	
Aiko			インストラクター未確定			Aiko	Misa.K	
16:30 ~ 17:30			close			close	close	15:00 ~ 16:00
Hip & Leg 🌿					Body Balance			
Rina.f					Rina.f			
close					close			17:30 ~ 18:30
								Pilates Cardio
								Aiko
close			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
		Hip & Leg 🌿		jump to burn	Shape up waist	Leg Lines	Waist 🌿	
		Rina.f		Aiko	Misa.K	Misa.K	Rina.f	
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Pilates Barre		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Body Balance	
		Aiko		インストラクター未確定	Aiko	インストラクター未確定	Misa.K	
		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Body Balance		Pilates Workout	Pilates Barre	Waist 🌿	Back & Arm 🌿			
Rina.f		Aiko	Aiko	Misa.K	Misa.K			

 : 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。