

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2025/12/13	更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								01/15	01/16
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
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	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg	Body Balance	jump to burn	Basic	Stretch & Conditioning	Leg Lines		Pilates Cardio		
Rina.f	Rina.f	Misa.K	インストラクター未確定	Rina.f	Misa.K		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	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		
Shape up waist	Back & Arm	Basic	Body Balance	Basic	jump to burn		Back & Arm		
Misa.K	Aiko	インストラクター未確定	Rina.f	インストラクター未確定	Misa.K		Aiko		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Stretch & Conditioning	Basic	Shape up waist	Basic	Waist			Leg Lines		
Rina.f	インストラクター未確定	Misa.K	インストラクター未確定	Rina.f			Misa.K		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00						
Pilates Workout	Basic	Hip & Leg							
Aiko	インストラクター未確定	Rina.f							
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	Waist	Basic							
Rina.f	インストラクター未確定								
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic			Pilates Cardio	Waist	Pilates Barre	Shape up waist			
インストラクター未確定			Aiko	Rina.f	Aiko	Misa.K			
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Leg Lines			Basic	Pilates Workout	Body Balance	Basic			
Misa.K			インストラクター未確定	Aiko	Rina.f	インストラクター未確定			
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic			jump to burn	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Hip & Leg			
インストラクター未確定			Aiko	Aiko	Rina.f	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時間前を切っ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。

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	01/25	01/26
土	日	月	火	水	木	金	土	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	10:30 ~ 11:30	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	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	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		15:00 ~ 16:00	Pilates Barre		
Waist	Body Balance		Basic	Hip & Leg		Basic	Misa.K		
Rina.f	Rina.f		Rina.f	Aiko		Aiko			
close		close	jump to burn	Shape up waist		close	close		
17:30 ~ 18:30	Leg Lines		Aiko	Misa.K		18:00 ~ 19:00	Hip & Leg		
Misa.K			18:00 ~ 19:00	Waist	Pilates Cardio	Basic	Basic		
close		close	Rina.f	Aiko		18:00 ~ 19:00	Rina.f		
						19:30 ~ 20:30	Pilates Cardio	Basic	
						Aiko	インストラクター未確定	19:30 ~ 20:30	
						21:00 ~ 22:00	Body Balance	Basic	
						Rina.f	インストラクター未確定	21:00 ~ 22:00	

pilatesK 葛西店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	01/31	01/31	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Pilates Workout	Back & Arm	
Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Leg Lines		Aiko	Aiko			
Aiko	インストラクター未確定	Rina.f	Misa.K						
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Stretch & Conditioning	Waist	
Basic	Pilates Cardio	Waist	Basic		Rina.f	Rina.f			
Rina.f	Aiko	Rina.f	インストラクター未確定						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30							
Pilates Workout		Basic							
Aiko		インストラクター未確定							
16:30 ~ 17:30									
Hip & Leg									
Rina.f									
close		close	close		close	close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Hip & Leg	Body Balance	
Rina.f	Aiko		Shape up waist	Leg Lines		Basic	Rina.f		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Pilates Barre	Body Balance	
Pilates Barre	Basic	Back & Arm	Basic		Aiko	Aiko			
Aiko	インストラクター未確定	Rina.f	インストラクター未確定						
21:00 ~ 22:00	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	Back & Arm	
Body Balance	Pilates Workout	Pilates Barre	Waist		Rina.f	Misa.K			
Rina.f	Aiko	Aiko	Back & Arm						
close		close	close		close	close			
17:30 ~ 18:30									
Pilates Cardio									
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。