

pilatesK 葛西店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/14 更新				
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08					
日	月	火	水	木	金	土	日					
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Hip & Leg 🌱		Shape up waist	Pilates Barre		jump to burn	Waist 🌱	Basic 🌱					
mei.O		Rina.f	Misa.K		Aiko	Misa.K	Rina.f					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Body Balance		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Workout					
Misa.K		Misa.K	Rina.f		Rina.f	mei.O	Aiko					
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
Basic 🌱		Stretch & Conditioning 🌱			Waist 🌱	Leg Lines	Waist 🌱					
mei.O		Rina.f			Aiko	Misa.K	Rina.f					
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
jump to burn							Basic 🌱	Pilates Barre				
Misa.K							mei.O	Aiko				
close										close	close	
										17:30 ~ 18:30		
										Body Balance		
										Misa.K		
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱			Shape up waist	Body Balance				
			mei.O	mei.O			Rina.f	Rina.f				
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
			Back & Arm 🌱	Pilates Cardio			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱				
			mei.O	Aiko			mei.O	mei.O				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Leg Lines		Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱								
Misa.K		Aiko	Rina.f	mei.O								

pilatesK 葛西店			【 02/09 ~ 02/16 】		スケジュール				
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
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	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg 🌱	Leg Lines	Basic 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Workout	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
Aiko	Misa.K	mei.O		Rina.f	Aiko	mei.O	Rina.f		
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Body Balance	Back & Arm 🌱	Pilates Barre		jump to burn	Waist 🌱	Body Balance	Pilates Barre		
Rina.f	Misa.K	Aiko		Misa.K	Misa.K	Rina.f	Aiko		
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	close	
	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱			
	mei.O	mei.O		Rina.f	Aiko	mei.O			
	close	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Pilates Cardio			Leg Lines	Stretch & Conditioning 🌱			
		Aiko			Misa.K	Rina.f			
		close			close	close			
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30				
		Back & Arm 🌱			Basic 🌱				
	mei.O	Aiko							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00			
Basic 🌱	Body Balance		Basic 🌱	Shape up waist		Back & Arm 🌱			
Rina.f	Rina.f		Aiko	Misa.K		mei.O			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
jump to burn	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱	Back & Arm 🌱		Pilates Workout			
Misa.K	mei.O		Rina.f	mei.O		Aiko			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00		
Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱		Pilates Barre	Basic 🌱			Basic 🌱		
Misa.K	Rina.f		Aiko	mei.O			mei.O		

🌱：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。

pilatesK 葛西店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/14 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🌱	Body Balance		Waist 🌱	Basic 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
Misa.K	Rina.f		Misa.K	mei.O	Rina.f	mei.O	Rina.f	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱	jump to burn	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	
Rina.f	Rina.f		mei.O	Aiko	mei.O	JUKA.W	Rina.f	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Shape up waist			Leg Lines	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	
Rina.f			Misa.K	mei.O	Rina.f	mei.O	Misa.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close
					Pilates Cardio	Basic 🌱	Pilates Barre	
		Aiko			mei.O	JUKA.W		
		close			close	close		
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		
		Back & Arm 🌱				Waist 🌱		
mei.O		JUKA.W						
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio				
Aiko	Misa.K	Misa.K	mei.O	Aiko				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Basic 🌱				
Misa.K	Misa.K	mei.O	Aiko	Misa.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
jump to burn	Pilates Barre	Basic 🌱	Pilates Workout	Waist 🌱				
Aiko	Misa.K	mei.O	Aiko	Aiko				

pilatesK 葛西店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱
Rina.f		mei.O	Rina.f
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Workout		Back & Arm 🌱	Basic 🌱
Aiko		Aiko	Misa.K
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🌱
		Aiko	Rina.f
		close	15:00 ~ 16:00
			Leg Lines
	Misa.K		
	close		
17:30 ~ 18:30			
Body Balance			
Rina.f			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Basic 🌱	Pilates Workout	Pilates Barre	
Misa.K	Aiko	Misa.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
Aiko	Aiko	mei.O	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Leg Lines	Back & Arm 🌱	Shape up waist	
Misa.K	mei.O	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。