

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/14	更新
pilatesK 葛西店	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	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	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	Basic		Stretch & Conditioning			13:30 ~ 14:30	Waist	Leg Lines	Waist
mei.O			Rina.f			Aiko	Misa.K	Rina.f	
16:30 ~ 17:30	jump to burn	Misa.K				15:00 ~ 16:00	Basic	Pilates Barre	
						mei.O		Aiko	
	close	close	close	close	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	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	19:30 ~ 20:30	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	21:00 ~ 22:00	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				

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16
pilatesK 葛西店	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	10:30 ~ 11:30		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	12:00 ~ 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	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic	Hip & Leg			Basic	Back & Arm	Basic		
	mei.O	mei.O			Rina.f	Aiko	mei.O		
	15:00 ~ 16:00	Pilates Cardio			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Aiko				Leg Lines	Stretch & Conditioning		
	close	close	close	close	close	close	close	close	close
	17:30 ~ 18:30	Back & Arm			17:30 ~ 18:30	Basic			
	mei.O					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	18:00 ~ 19:00	
	Basic	Body Balance			Basic	Shape up waist			
	Rina.f	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	19:30 ~ 20:30	
	jump to burn	Hip & Leg			Waist	Back & Arm			
	Misa.K	mei.O			Rina.f	mei.O			
	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	
	Stretch & Conditioning	Waist			Pilates Barre	Basic			
	Misa.K	Rina.f			Aiko	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時間前まで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		【 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	02/23	02/24
火	水	木	金	土	日	月	火		
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		
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	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			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
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		close		close	close	close	close
15:00 ~ 16:00	Pilates Cardio	Basic	16:30 ~ 17:30	Pilates Barre					
Aiko		mei.O	JUKA.W						
17:30 ~ 18:30	Back & Arm		17:30 ~ 18:30	Waist					
mei.O		JUKA.W							
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	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				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				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	02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30		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	close	close	close				
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Pilates Cardio		Stretch & Conditioning					
Aiko		Rina.f					
15:00 ~ 16:00		Leg Lines					
		Misa.K					
close	close	close	close				
17:30 ~ 18:30		Body Balance					
		Rina.f					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
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。