

pilates K 葛西店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/31 更新			
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	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		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	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Stretch & Conditioning 🇯🇵			Basic 🇯🇵	Shape up waist		
Aiko	Misa.K		Rina.f			Misa.K	Misa.K		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Pilates Cardio	Leg Lines	Basic 🇯🇵							
yumeno	Misa.K	yumeno							
close	close	close							
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30							
Basic 🇯🇵		Leg Lines							
Rina.f		Misa.K							
close		close		close					
				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			
			Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🇯🇵			
	Misa.K		Rina.f	Aiko	yumeno				
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Body Balance		Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Pilates Workout				
	yumeno		Aiko	Rina.f	Aiko				

pilates K 葛西店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/31 更新					
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				
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
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		close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Stretch & Conditioning 🇯🇵						Stretch & Conditioning 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵				
Rina.f						Rina.f	Aiko				
close						close	close	close	close		
								17:30 ~ 18:30			
								Waist 🇯🇵			
								Rina.f			
	close		close					close		close	
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00
		Basic 🇯🇵		Stretch & Conditioning 🇯🇵	Body Balance						Waist 🇯🇵
Rina.f		Rina.f		yumeno	yumeno						
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 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							
Leg Lines	Basic 🇯🇵	Pilates Barre	Pilates Cardio	Basic 🇯🇵							
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。

pilates K 葛西店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/31 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	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
Body Balance	Back & Arm 🌱	Leg Lines		Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	jump to burn
yumeno	Aiko	Misa.K		Misa.K	Misa.K	Aiko	Aiko
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Pilates Cardio	Waist 🌱		Waist 🌱	Pilates Workout	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱
Rina.f	yumeno	Aiko		Rina.f	Aiko	yumeno	JUKA.W
close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30
	Hip & Leg 🌱			Basic 🌱	Shape up waist	Pilates Barre	Pilates Workout
	Aiko			Rina.f	Misa.K	Misa.K	Aiko
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00
					Basic 🌱	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱
					Aiko	yumeno	JUKA.W
					close	close	close
	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			
	Leg Lines			Back & Arm 🌱			
	Misa.K			JUKA.W			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close
jump to burn	Basic 🌱	Pilates Workout		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		
Aiko	Misa.K	yumeno		Rina.f	Aiko		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Waist 🌱	Pilates Barre	Basic 🌱	Pilates Cardio	Shape up waist			
Rina.f	yumeno	Rina.f	yumeno	Misa.K			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	jump to burn			
Aiko	Misa.K	yumeno	yumeno	Aiko			

pilates K 葛西店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/31 更新

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