

pilatesK 葛西店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/12/07 更新					
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08						
月	火	水	木	金	土	日	月						
close	close	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					
		jump to burn		Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic						
		Aiko		Aiko	Rina.f	Misa.K	Rina.f						
		14:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30					
		Basic		Hip & Leg	Pilates Workout	Basic	Waist spXmas						
		Aiko		Aiko	Aiko	Rina.f	Rina.f						
		close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	close					
				Waist spXmas	Basic	Back & Arm							
				Rina.f	Rina.f	Misa.K							
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30							
					jump to burn	Body Balance							
		Aiko	Rina.f										
		close		close		17:30 ~ 18:30			close	close			
						Waist spXmas							
						Rina.f							
						18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
						Body Balance	Back & Arm	Pilates Workout					
		Rina.f	Nina.k	Aiko	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Waist spXmas	jump to burn	Basic			Back & Arm						
		Rina.f	Misa.K	Rina.f			Aiko						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
Leg Lines	Back & Arm	Body Balance	jump to burn										
Misa.K	Nina.k	Rina.f	Aiko										

pilatesK 葛西店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール					
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
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
Shape up waist	Pilates Workout		Basic 🌟	Back & Arm 🌟	Shape up waist	Hip & Leg 🌟	Body Balance
Misa.K	Aiko		Rina.f	Nina.k	Misa.K	Chinatsu	Rina.f
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
Basic 🌟	Hip & Leg 🌟		Leg Lines	Pilates Barre	Back & Arm 🌟	Basic 🌟	Waist spXmas
Rina.f	Aiko		Misa.K	Aiko	Nina.k	Aiko	Rina.f
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30
Leg Lines			Stretch & Conditioning 🌟	Back & Arm 🌟	Leg Lines		Back & Arm 🌟
Misa.K			Rina.f	Nina.k	Misa.K		Nina.k
close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
		Pilates Workout		Basic 🌟			
		Aiko		Misa.K			
		17:30 ~ 18:30					
		Basic 🌟					
Aiko							
close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
	Back & Arm 🌟		Leg Lines	Basic 🌟	Back & Arm 🌟		
	Misa.K		Misa.K	Misa.K	Nina.k		
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Body Balance		jump to burn	Back & Arm 🌟	Pilates Barre		
	Rina.f		Misa.K	Nina.k	Misa.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic 🌟	Basic 🌟	Body Balance	Back & Arm 🌟		Pilates Barre	Basic 🌟	
Rina.f	Rina.f	Misa.K	Nina.k		Airi.K	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		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール						2025/12/07 更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
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	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Leg Lines	Basic 🌱	
Aiko		Nina.k	Misa.K	Aiko	Nina.k	Misa.K	Misa.K	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Stretch & Conditioning 🌱		Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	
Rina.f		Rina.f	Rina.f	Nina.k	Aiko	Nina.k	Aiko	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close	
		Back & Arm 🌱	Leg Lines	Basic 🌱		Shape up waist		
		Nina.k	Misa.K	Aiko		Misa.K		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Basic 🌱	Back & Arm 🌱				
			Rina.f	Nina.k				
			close					
		17:30 ~ 18:30						
		Shape up waist						
		Misa.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm 🌱	jump to burn	Body Balance		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		
Nina.k	Aiko	Rina.f		Rina.f	Nina.k	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		
Body Balance	Back & Arm 🌱	Waist spXmas		Pilates Cardio	Basic 🌱	Pilates Workout		
Rina.f	Nina.k	Aiko		Aiko	Rina.f	Aiko		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🌱	Waist spXmas	Pilates Barre		Hip & Leg 🌱	Body Balance	Waist spXmas		
Nina.k	Aiko	Aiko	Rina.f	Rina.f	Rina.f			

pilatesK 葛西店		【 12/25 ~ 12/31 】				スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	
	Shape up waist	Body Balance	Back & Arm 🌱	Basic 🌱			
	Misa.K	Rina.f	Nina.k	Misa.K			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
	Hip & Leg 🌱	Pilates Workout	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			
	Rina.f	Aiko	Aiko	Aiko			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			
	Leg Lines	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Shape up waist			
	Misa.K	Rina.f	Nina.k	Misa.K			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
		Pilates Cardio	Pilates Barre	Pilates Cardio			
		Aiko	Aiko	Aiko			
		close	close	close			close
	17:30 ~ 18:30						
	Hip & Leg 🌱						
	Rina.f	close					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Waist spXmas	Back & Arm 🌱						
Misa.K	Nina.k						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Back & Arm 🌱	Basic 🌱						
Nina.k	Rina.f						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic 🌱	Back & Arm 🌱						
Misa.K	Nina.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。