

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 jump to burn Aiko	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Aiko	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Rina.f	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Misa.K	10:30 ~ 11:30 Basic Rina.f
		14:30 ~ 13:30 Basic Aiko		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Aiko	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Aiko	12:30 ~ 13:30 Basic Rina.f	12:30 ~ 13:30 Waist spXmas Rina.f
		close		13:30 ~ 14:30 Waist spXmas Rina.f	13:30 ~ 14:30 Basic Rina.f	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Misa.K	close
				close	15:00 ~ 16:00 jump to burn Aiko	16:30 ~ 17:30 Body Balance Rina.f	
					17:30 ~ 18:30 Waist spXmas Rina.f	close	
		18:00 ~ 19:00 Body Balance Rina.f		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nina.k	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Aiko		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Aiko
		19:30 ~ 20:30 Waist spXmas Rina.f		19:30 ~ 20:30 jump to burn Misa.K	19:30 ~ 20:30 Basic Rina.f	close	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Aiko
		21:00 ~ 22:00 Leg Lines Misa.K		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Nina.k	21:00 ~ 22:00 Body Balance Rina.f		21:00 ~ 22:00 jump to burn Aiko

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 Shape up waist Misa.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Aiko	close	10:30 ~ 11:30 Basic Rina.f	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nina.k	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Misa.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Chinatsu	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rina.f
12:00 ~ 13:00 Basic Rina.f	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Aiko		12:00 ~ 13:00 Leg Lines Misa.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Aiko	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Nina.k	12:30 ~ 13:30 Basic Aiko	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Rina.f
13:30 ~ 14:30 Leg Lines Misa.K	close		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Rina.f	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nina.k	14:30 ~ 15:30 Leg Lines Misa.K	close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nina.k
close			15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Aiko	16:30 ~ 17:30 Basic Misa.K			
			17:30 ~ 18:30 Basic Aiko	close			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Misa.K	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Misa.K		18:00 ~ 19:00 Basic Misa.K		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nina.k	close	18:00 ~ 19:00 Basic Airi.K
19:30 ~ 20:30 Body Balance Rina.f	19:30 ~ 20:30 jump to burn Misa.K		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nina.k	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Misa.K	19:30 ~ 20:30 jump to burn Aiko		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nina.k
21:00 ~ 22:00 Basic Rina.f	21:00 ~ 22:00 Basic Rina.f		21:00 ~ 22:00 Body Balance Misa.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Nina.k	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Airi.K		21:00 ~ 22:00 Basic 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週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。

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	close						
	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		close	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	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		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close			
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。