

葛西店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年2月15日更新

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30~11:30 Back&Arm JUKA.W	10:30~11:30 Pilates Cardio akane.t	close	10:30~11:30 Back&Arm JUKA.W	10:30~11:30 Basic Kanae.T		10:30~11:30 Body Balance Misa.K	10:30~11:30 Hip&Leg akane.t
12:00~13:00 Pilates Barre Misa.K	12:00~13:00 Back&Arm JUKA.W		12:30~13:30 Basic Kanae.T	12:30~13:30 Hip&Leg akane.t		12:30~13:30 Basic Kanae.T	12:00~13:00 Back&Arm JUKA.W
13:30~14:30 Basic Kanae.T	13:30~14:30 Stretch & Conditioning akane.t						13:30~14:30 Pilates Cardio akane.t
15:00~16:00 Hip&Leg akane.t	15:00~16:00 Basic JUKA.W						15:00~16:00 Waist Kanae.T
17:30~18:30 Waist akane.t							17:30~18:30 Basic Kanae.T
				18:00~19:00 Hip&Leg akane.t	18:00~19:00 Basic JUKA.W	18:00~19:00 Pilates Barre Misa.K	18:00~19:00 Waist Kanae.T
				19:30~20:30 Basic JUKA.W	19:30~20:30 Stretch & Conditioning yumeno	19:30~20:30 Basic Kanae.T	19:30~20:30 Back&Arm JUKA.W
				21:00~22:00 Release&Strength akane.t	21:00~22:00 Jump to Burn yumeno	21:00~22:00 Body Balance Misa.K	21:00~22:00 Basic JUKA.W

葛西店【3月9日～3月16日スケジュール】

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30 Basic Misa.K	close	10:30~11:30 Hip&Leg akane.t	10:30~11:30 Body Balance Misa.K		10:30~11:30 Waist Kanae.T	10:30~11:30 Basic JUKA.W	10:30~11:30 Back&Arm JUKA.W
12:00~13:00 Release&Strength akane.t		12:30~13:30 Jump to Burn Misa.K	12:30~13:30 Basic JUKA.W		12:30~13:30 Pilates Barre Misa.K	12:00~13:00 Pilates Cardio akane.t	12:00~13:00 Basic Kanae.T
13:30~14:30 Jump to Burn Misa.K						13:30~14:30 Back&Arm JUKA.W	13:30~14:30 Waist Kanae.T
15:00~16:00 Hip&Leg akane.t						15:00~16:00 Waist Kanae.T	15:00~16:00 Basic JUKA.W
							17:30~18:30 Release&Strength akane.t
			18:00~19:00 Waist Kanae.T	18:00~19:00 Release&Strength akane.t	18:00~19:00 Back&Arm JUKA.W	18:00~19:00 Basic Kanae.T	
			19:30~20:30 Back&Arm JUKA.W	19:30~20:30 Waist Kanae.T	19:30~20:30 Release&Strength akane.t	19:30~20:30 Pilates Cardio akane.t	
			21:00~22:00 Basic JUKA.W	21:00~22:00 Hip&Leg akane.t	21:00~22:00 Basic JUKA.W	21:00~22:00 Stretch & Conditioning akane.t	

・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4回に制限されます。

葛西店【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年2月15日更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30~11:30 Basic Kanae.T	10:30~11:30 Back&Arm JUKA.W	10:30~11:30 Jump to Burn yumeno	10:30~11:30 Body Balance Misa.K	10:30~11:30 Waist Kanae.T	10:30~11:30 Pilates Barre Misa.K	close
	12:30~13:30 Back&Arm JUKA.W	12:30~13:30 Pilates Barre Misa.K	12:00~13:00 Basic JUKA.W	12:30~13:30 Basic JUKA.W	12:00~13:00 Jump to Burn Misa.K	12:00~13:00 Back&Arm JUKA.W	
			13:30~14:30 Stretch & Conditioning yumeno		13:30~14:30 Basic Kanae.T	13:30~14:30 Hip&Leg Misa.K	
			15:00~16:00 Back&Arm JUKA.W		15:00~16:00 Hip&Leg Misa.K	15:00~16:00 Basic JUKA.W	
				17:30~18:30 Body Balance yumeno		17:30~18:30 Back&Arm Kanae.T	
	18:00~19:00 Jump to Burn Misa.K	18:00~19:00 Waist Kanae.T		18:00~19:00 Stretch & Conditioning yumeno			
	19:30~20:30 Waist Kanae.T	19:30~20:30 Back&Arm JUKA.W		19:30~20:30 Hip&Leg Misa.K			
	21:00~22:00 Body Balance Misa.K	21:00~22:00 Basic Kanae.T		21:00~22:00 Pilates Barre yumeno			

葛西店【3月25日～3月31日スケジュール】

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30~11:30 Basic Kanae.T	10:30~11:30 Back&Arm JUKA.W		10:30~11:30 Basic JUKA.W	10:30~11:30 Hip&Leg Misa.K	10:30~11:30 Basic Kanae.T	close
12:30~13:30 Hip&Leg Misa.K	12:30~13:30 Basic JUKA.W		12:30~13:30 Jump to Burn yumeno	12:00~13:00 Waist Kanae.T	12:00~13:00 Back&Arm JUKA.W	
				13:30~14:30 Body Balance Misa.K	13:30~14:30 Waist Kanae.T	
				15:00~16:00 Basic Kanae.T	15:00~16:00 Jump to Burn Misa.K	
				17:30~18:30 Pilates Barre Misa.K		
18:00~19:00 Basic JUKA.W	18:00~19:00 Pilates Barre Misa.K	18:00~19:00 Pilates Cardio yumeno	18:00~19:00 Hip&Leg Misa.K			
19:30~20:30 Body Balance Misa.K	19:30~20:30 Waist Kanae.T	19:30~20:30 Basic JUKA.W	19:30~20:30 Pilates Cardio yumeno			
21:00~22:00 Back&Arm JUKA.W	21:00~22:00 Basic Misa.K	21:00~22:00 Stretch & Conditioning yumeno	21:00~22:00 Body Balance Misa.K			

：体験可能レッスン
 今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！
 STUDIO INFO
 専用ダイヤル：0570-050-055
 受付時間：9:00-18:00
 ※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）