

pilates K 葛西店		【	11/01	～	11/08	】	スケジュール		2025/11/17	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		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	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									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		2025/11/17 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	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Stretch & Conditioning							Stretch & Conditioning	Back & Arm
Rina.f							Rina.f	Aiko
close							close	close
							17:30 ~ 18:30	
							Waist	
		Rina.f						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close		
Basic	Stretch & Conditioning	Body Balance	Waist	Back & Arm				
Rina.f	Rina.f	yumeno	yumeno	Aiko				
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				
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	21:00 ~ 22:00	close		
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

2025/11/17 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	
Stretch & Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Leg Lines		Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	jump to burn	
Rina.f	yumeno	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 🌿	jump to burn	Waist 🌿		Waist 🌿	Pilates Workout	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	
Rina.f	Aiko	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	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
						close		close
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

2025/11/17 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				
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			
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。