

pilates K 葛西店 【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール								2025/07/23	更新
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Rina.f	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Aiko	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Misa.K	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Misa.K	10:30 ~ 11:30 jump to burn Misa.K	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Rina.f		10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Rina.f		
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 yumeno	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Rina.f	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio yumeno	12:30 ~ 13:30 Body Balance yumeno	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Misa.K	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout yumeno		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 RIKO.M		
13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Rina.f	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Aiko	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 yumeno		13:30 ~ 14:30 Advance yumeno			13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Misa.K		
	15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Rina.f	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Misa.K							
	17:30 ~ 18:30 jump to burn Aiko								
18:00 ~ 19:00 Body Balance Misa.K			18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Rina.f	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio yumeno	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 RIKO.M	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Rina.f	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio yumeno		
19:30 ~ 20:30 Pilates Workout yumeno			19:30 ~ 20:30 jump to burn Misa.K	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 RIKO.M	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Aiko	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 RIKO.M	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Misa.K		
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Misa.K			21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Rina.f	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Rina.f	21:00 ~ 22:00 Body Balance Misa.K	21:00 ~ 22:00 jump to burn Aiko	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 yumeno		

pilates K 葛西店 【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール								2025/07/23	更新
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30 Advance yumeno	10:30 ~ 11:30 Body Balance Misa.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Aiko	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 RIKO.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance yumeno		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Aiko	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Rina.f		
12:00 ~ 13:00 jump to burn Aiko	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Rio.k	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 RIKO.M	12:00 ~ 13:00 jump to burn Aiko	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Rina.f		12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Rina.f	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 yumeno		
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Misa.K	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🍃 Misa.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Aiko	13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Rina.f			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Aiko	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 RIKO.M		
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 Aiko	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Rio.k	15:00 ~ 16:00 Waist 🍃 Rina.f					15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio yumeno		
17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Misa.K		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 Aiko					17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🍃 yumeno		
			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 yumeno	18:00 ~ 19:00 jump to burn Aiko	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Aiko	18:00 ~ 19:00 Body Balance yumeno			
			19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Aiko	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Rina.f	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🍃 yumeno	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 RIKO.M			
			21:00 ~ 22:00 Advance yumeno	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Aiko	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout yumeno	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 yumeno			

🍃：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。

pilates K 葛西店

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/23 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 RIKO.M	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Misa.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Aiko	10:30 ~ 11:30 Advance yumeno		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Rina.f	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 yumeno	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 RIKO.M
12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Yume	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Rina.f	12:00 ~ 13:00 jump to burn Aiko	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Aiko		12:00 ~ 13:00 Body Balance yumeno	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Aiko	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Rina.f
14:30 ~ 15:30 Pilates Barre yumeno		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Rina.f			13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Rina.f	13:30 ~ 14:30 Advance yumeno	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 RIKO.M
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 Yume						15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 RIKO.M	16:30 ~ 17:30 Body Balance Misa.K
						17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio yumeno	
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Aiko	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Rina.f	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Rina.f	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Aiko	18:00 ~ 19:00 Advance yumeno		
	19:30 ~ 20:30 Body Balance Misa.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Misa.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Aiko	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout yumeno	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Aiko		
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Aiko	21:00 ~ 22:00 Body Balance Misa.K	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Rina.f	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Aiko	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 RIKO.M		

pilates K 葛西店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/23 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Rina.f	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 RIKO.M		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio yumeno	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Aiko	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Misa.K
	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Aiko	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Misa.K		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Aiko	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout yumeno	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Misa.K
	13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Rina.f			13:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Aiko	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 RIKO.M	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio yumeno
					15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning 🍃 yumeno	16:30 ~ 17:30 jump to burn Aiko
					17:30 ~ 18:30 Advance yumeno	
	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Misa.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Aiko	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Rina.f	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 yumeno		
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 RIKO.M	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Rina.f	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Misa.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 RIKO.M		
	21:00 ~ 22:00 Body Balance Misa.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Aiko	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Misa.K	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Misa.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。