

葛西店【2月1日～2月8日スケジュール】

2025年1月16日更新

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

葛西店【2月9日～2月16日スケジュール】

| 02/09  | 02/10 | 02/11                                 | 02/12                                 | 02/13                                 | 02/14                                      | 02/15   | 02/16                                      |
|--|-------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|---|--|
| 日  | 月     | 火                                     | 水                                     | 木                                     | 金  | 土   | 日  |
| 10:30~11:30<br>Pilates Barre<br>Misa.K             | close | 10:30~11:30<br>Basic<br>JUKA.W        | 10:30~11:30<br>Waist<br>Kanae.T       |                                       | 10:30~11:30<br>Basic<br>JUKA.W             | 10:30~11:30<br>Basic<br>JUKA.W                      | 10:30~11:30<br>Hip&Leg<br>akane.t          |
| 12:00~13:00<br>Jump to Burn<br>yumeno              |       | 12:00~13:00<br>Body Balance<br>yumeno | 12:30~13:30<br>Basic<br>JUKA.W        |                                       | 12:30~13:30<br>Release&Strength<br>akane.t | 12:00~13:00<br>Hip&Leg<br>akane.t                   | 12:00~13:00<br>Basic<br>JUKA.W             |
| 13:30~14:30<br>Back&Arm<br>Misa.K                  |       | 13:30~14:30<br>Basic<br>Kanae.T       |                                       |                                       |  | 13:30~14:30<br>Waist<br>Kanae.T                     | 13:30~14:30<br>Release&Strength<br>akane.t |
| 15:00~16:00<br>Stretch<br>& Conditioning<br>yumeno |       | 15:00~16:00<br>Hip&Leg<br>akane.t     |                                       |                                       |  | 15:00~16:00<br>Basic<br>JUKA.W                      | 15:00~16:00<br>Waist<br>Kanae.T            |
|  |       | 17:30~18:30<br>Waist<br>Kanae.T       |                                       |                                       |  | 17:30~18:30<br>Stretch<br>& Conditioning<br>akane.t |  |
|  |       |                                       | 18:00~19:00<br>Hip&Leg<br>akane.t     | 18:00~19:00<br>Basic<br>JUKA.W        | 18:00~19:00<br>Waist<br>Kanae.T            |   |  |
|  |       |                                       | 19:30~20:30<br>Basic<br>akane.t       | 19:30~20:30<br>Jump to Burn<br>yumeno | 19:30~20:30<br>Back&Arm<br>Misa.K          |   |  |
|  |       |                                       | 21:00~22:00<br>Jump to Burn<br>Misa.K | 21:00~22:00<br>Back&Arm<br>yumeno     | 21:00~22:00<br>Pilates Barre<br>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【2月17日～2月24日スケジュール】

2025年1月16日更新

| 02/17 | 02/18                                      | 02/19                                      | 02/20                                 | 02/21                                  | 02/22                             | 02/23                                      | 02/24 |
|-------|--|--|---------------------------------------|--|-----------------------------------|--|-------|
| 月     | 火  | 水  | 木                                     | 金                                      | 土                                 | 日  | 月     |
| close | 10:30～11:30<br>Release&Strength<br>akane.t | 10:30～11:30<br>Basic<br>JUKA.W             |                                       | 10:30～11:30<br>Jump to Burn<br>Misa.K  | 10:30～11:30<br>Waist<br>Kanae.T   | 10:30～11:30<br>Basic<br>Kanae.T            |       |
|       | 12:30～13:30<br>Basic<br>JUKA.W             | 12:30～13:30<br>Pilates Barre<br>Misa.K     |                                       | 12:30～13:30<br>Back&Arm<br>JUKA.W      | 12:00～13:00<br>Basic<br>JUKA.W    | 12:00～13:00<br>Hip&Leg<br>akane.t          |       |
|       |  |  |                                       |  | 13:30～14:30<br>Hip&Leg<br>akane.t | 13:30～14:30<br>Waist<br>Kanae.T            |       |
|       |  |  |                                       |  | 15:00～16:00<br>Basic<br>Kanae.T   | 15:00～16:00<br>Release&Strength<br>akane.t |       |
|       |  |  |                                       |  | 17:30～18:30<br>Back&Arm<br>JUKA.W |  |       |
|       | 18:00～19:00<br>Back&Arm<br>Misa.K          | 18:00～19:00<br>Waist<br>akane.t            | 18:00～19:00<br>Jump to Burn<br>yumeno | 18:00～19:00<br>Basic<br>Kanae.T        |                                   |  |       |
|       | 19:30～20:30<br>Body Balance<br>Misa.K      | 19:30～20:30<br>Release&Strength<br>akane.t | 19:30～20:30<br>Basic<br>JUKA.W        | 19:30～20:30<br>Pilates Barre<br>Misa.K |                                   |  |       |
|       | 21:00～22:00<br>Hip&Leg<br>akane.t          | 21:00～22:00<br>Basic<br>JUKA.W             | 21:00～22:00<br>Waist<br>yumeno        | 21:00～22:00<br>Basic<br>JUKA.W         |                                   |  |       |
|       |  |  |                                       |  |                                   |  |       |

葛西店【2月25日～2月28日スケジュール】

| 02/25   | 02/26                                  | 02/27                                 | 02/28                                      |
|---|--|---------------------------------------|--|
| 火   | 水                                      | 木                                     | 金  |
| 10:30～11:30<br>Waist<br>Kanae.T                     | 10:30～11:30<br>Body Balance<br>Misa.K  |                                       | 10:30～11:30<br>Basic<br>JUKA.W             |
| 12:30～13:30<br>Hip&Leg<br>akane.t                   | 12:30～13:30<br>Back&Arm<br>JUKA.W      |                                       | 12:30～13:30<br>Waist<br>Kanae.T            |
|   |  |                                       |  |
|   |  |                                       |  |
|   |  |                                       |  |
| 18:00～19:00<br>Basic<br>JUKA.W                      | 18:00～19:00<br>Hip&Leg<br>akane.t      | 18:00～19:00<br>Back&Arm<br>yumeno     | 18:00～19:00<br>Release&Strength<br>akane.t |
| 19:30～20:30<br>Stretch<br>& Conditioning<br>akane.t | 19:30～20:30<br>Pilates Barre<br>Misa.K | 19:30～20:30<br>Basic<br>akane.t       | 19:30～20:30<br>Back&Arm<br>Misa.K          |
| 21:00～22:00<br>Back&Arm<br>JUKA.W                   | 21:00～22:00<br>Basic<br>akane.t        | 21:00～22:00<br>Jump to Burn<br>yumeno | 21:00～22:00<br>Body Balance<br>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）