

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

pilates K 葛西店		【 06/09 ~ 06/16 】		スケジュール		2025/05/14 更新	
06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Misa.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Aiko		10:30 ~ 11:30 Basic JUKA.W	10:30 ~ 11:30 Waist Kanae.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Aiko	close
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Aiko	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Misa.K		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio yumeno	12:00 ~ 13:00 Body Balance Misa.K	12:30 ~ 13:30 Basic Kanae.T	
	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Misa.K			13:30 ~ 14:30 Back & Arm JUKA.W	13:30 ~ 14:30 Basic JUKA.W	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Aiko	
					15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Misa.K	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Misa.K	
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm JUKA.W		
	18:00 ~ 19:00 Basic JUKA.W	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning yumeno	18:00 ~ 19:00 jump to burn Aiko	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Misa.K			
	19:30 ~ 20:30 Waist Kanae.T	19:30 ~ 20:30 Basic JUKA.W	19:30 ~ 20:30 Body Balance yumeno	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Aiko			
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm JUKA.W	21:00 ~ 22:00 Advance yumeno	21:00 ~ 22:00 Basic Aiko	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre 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		【 06/17 ~ 06/24 】		スケジュール		2025/05/14	更新
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Misa.K	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Kanae.T		10:30 ~ 11:30 Body Balance yumeno	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Aiko	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 未定	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Aiko
12:00 ~ 13:00 jump to burn yumeno	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Aiko		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Misa.K	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 未定	12:30 ~ 13:30 jump to burn Aiko		12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Kanae.T
13:30 ~ 14:30 Body Balance Misa.K			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 yumeno	13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Kanae.T	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 🍃 Kanae.T		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Aiko
				15:00 ~ 16:00 jump to burn Aiko	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 Aiko		
				17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🍃 Kanae.T			
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Aiko	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Misa.K	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 yumeno	18:00 ~ 19:00 jump to burn Aiko				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 yumeno
19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Kanae.T	19:30 ~ 20:30 Advance yumeno	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Misa.K	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Kanae.T				19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 未定
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Aiko	21:00 ~ 22:00 jump to burn Misa.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio yumeno	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 未定				21:00 ~ 22:00 Advance yumeno

pilates K 葛西店		【 06/25 ~ 06/30 】		スケジュール		2025/05/14	更新
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	close	
水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio yumeno		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 未定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Kanae.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Aiko			
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🍃 Kanae.T		12:00 ~ 13:00 jump to burn yumeno	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Aiko	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Misa.K			
		13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Misa.K	13:30 ~ 14:30 Body Balance Misa.K	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Misa.K			
			15:00 ~ 16:00 Advance yumeno	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio yumeno			
			17:30 ~ 18:30 Shape up waist Misa.K				
18:00 ~ 19:00 Body Balance Misa.K	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 未定	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Kanae.T					
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Misa.K	19:30 ~ 20:30 jump to burn Misa.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Aiko					
21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 未定	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Kanae.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 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。