

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		

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 Misa.K		
	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週間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻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、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

2025/06/05 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 Rina.f	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 Rina.f	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 JUKA.W	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 Rina.f
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 Rina.f				21:00 ~ 22:00 Advance yumeno

pilates K 葛西店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

2025/06/05 更新

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio yumeno		10:30 ~ 11:30 Basic Rina.f	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Kanae.T	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Aiko	close
12:30 ~ 13:30 Stretch&Conditioning Kanae.T		12:00 ~ 13:00 jump to burn yumeno	12:00 ~ 13:00 Basic JUKA.W	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 Rina.f	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 JUKA.W	21:00 ~ 22:00 Waist JUKA.W	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。