

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

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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/07/18 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Kanae.T	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Aiko	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Rina.f	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout yumeno	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Misa.K	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Misa.K	
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🌿 Kanae.T	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Rina.f	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 yumeno	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Rina.f	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Misa.K	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Rina.f	
	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Rina.f	13:30 ~ 14:30 jump to burn Aiko	14:30 ~ 15:30 Basic 🌿 Rina.f	13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 Kanae.T	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Al.Y		
		15:00 ~ 16:00 Basic 🌿 Rina.f	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio yumeno	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning 🌿 Kanae.T			
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌿 Misa.K		17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 Rina.f			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Kanae.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Aiko				18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Kanae.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Aiko	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Rina.f
19:30 ~ 20:30 Body Balance yumeno	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Al.Y				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 Aiko	19:30 ~ 20:30 jump to burn Aiko	19:30 ~ 20:30 Waist 🌿 Aiko
21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Kanae.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 Al.Y				21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 Kanae.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 Kanae.T	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Aiko

pilates K 葛西店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/07/18 更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Aiko	10:30 ~ 11:30 Advance yumeno	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Misa.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Kanae.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 yumeno	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Al.Y	
12:00 ~ 13:00 Body Balance yumeno	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Aiko	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Kanae.T	12:30 ~ 13:30 Waist 🌿 Kanae.T	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio yumeno	12:30 ~ 13:30 Body Balance Misa.K	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 Aiko	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Kanae.T	14:30 ~ 15:30 Waist 🌿 Misa.K		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🌿 Kanae.T		
	15:00 ~ 16:00 Body Balance yumeno	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌿 Kanae.T				
	17:30 ~ 18:30 Waist 🌿 Kanae.T					
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Kanae.T			18:00 ~ 19:00 jump to burn Misa.K	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Rina.f	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Kanae.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout yumeno
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio yumeno			19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Rina.f	19:30 ~ 20:30 Waist 🌿 Kanae.T	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Rina.f	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 Aiko
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🌿 Kanae.T			21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Misa.K	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Rina.f	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🌿 Kanae.T	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。