

pilates K 葛西店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/07/11 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 Pilates Cardio yumeno	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		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Misa.K	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout yumeno		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Rina.f
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 jump to burn Misa.K	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Misa.K	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 Basic 🍃 Rina.f	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Aiko	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Rina.f	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Misa.K
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Misa.K				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		2025/07/11 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 🍃 Rina.f	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 🍃 Rina.f	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Rina.f	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 🍃 Rina.f
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 Aiko	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Rina.f	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 🍃 Rina.f	
			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

2025/07/11 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 🍃 yumeno	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 🍃 Misa.K
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 🍃 Rina.f
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 Yume						15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Aiko	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 🍃 Aiko		

pilates K 葛西店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/11 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Rina.f	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Misa.K		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 🍃 Aiko	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 🍃 Aiko	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Rina.f	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Misa.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Misa.K		
	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。