

pilates K 葛西店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2025/09/16 更新	
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Basic RIKO.M	10:30 ~ 11:30 Waist Rina.f		10:30 ~ 11:30 Basic Rina.f	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Misa.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm RIKO.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Aiko
	12:00 ~ 13:00 Body Balance Misa.K	12:30 ~ 13:30 Basic RIKO.M		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio yumeno	12:00 ~ 13:00 Basic RIKO.M	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Misa.K	12:30 ~ 13:30 Basic RIKO.M
	13:30 ~ 14:30 Basic RIKO.M			13:30 ~ 14:30 Waist Rina.f	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Aiko	14:30 ~ 15:30 Basic RIKO.M	
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm RIKO.M	16:30 ~ 17:30 Body Balance Misa.K	
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Aiko		
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Aiko	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Misa.K	18:00 ~ 19:00 Basic Aiko	18:00 ~ 19:00 jump to burn Aiko			18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning yumeno
	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Misa.K	19:30 ~ 20:30 Basic Rina.f	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Aiko	19:30 ~ 20:30 Advance yumeno			19:30 ~ 20:30 Waist Rina.f
	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Aiko	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Misa.K	21:00 ~ 22:00 Body Balance Misa.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Aiko			21:00 ~ 22:00 Pilates Workout yumeno

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

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

pilates K 葛西店		【 09/25 ~		スケジュール		2025/09/16	更新
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30		
木	金	土	日	月	火		
	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Rina.f	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Rina.f	10:30 ~ 11:30 jump to burn Aiko	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 RIKO.M	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 RIKO.M		
	12:00 ~ 13:00 jump to burn Aiko	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio yumeno	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 RIKO.M	12:30 ~ 13:30 jump to burn Aiko	12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Rina.f		
	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Rina.f	13:30 ~ 14:30 Body Balance Misa.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Aiko		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 RIKO.M		
		15:00 ~ 16:00 Waist 🍃 Rina.f	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍃 RIKO.M				
		17:30 ~ 18:30 Leg Lines Misa.K					
18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Rina.f	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Aiko			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Aiko	18:00 ~ 19:00 Advance yumeno		
19:30 ~ 20:30 Leg Lines Misa.K	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 RIKO.M			19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Rina.f	19:30 ~ 20:30 jump to burn Aiko		
21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Rina.f	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 RIKO.M			21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Rina.f	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre 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。