pilates K 葛	西店			09/0	11 ~	09/0	8]	スケ	ジュ・	ール							2025/08/2	6	更新
09/01		09/02			09/03	(09/04			09/05			09/06			09/07		0	9/08	
月		火			水		木			金			±			日			月	
	10:30	~ 11	:30	10:30	~ 11:30				10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30
	В	asic 🔰		w	/aist 🔰				Е	Basic 🔰		L	eg Line	es	Bac	ck & Arr	m 🔰	Pilate	s Bar	re
	F	RIKO.M			Rina.f					Rina.f			Misa.K			RIKO.M	1		Aiko	
	12:00	~ 13	:00	12:30	~ 13:30				12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30	12:30	~	13:30
	Body			В	asic 🔰				Pila	tes Car		E	Basic 🔰	ı	Sha	pe up v	waist	Ba	sic 🔰	
		Misa.K		F	RIKO.M					yumeno			RIKO.M			Misa.K		RI	KO.M	
	13:30	~ 14	:30						13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30			
	В	asic 🔰							V	Vaist 🔰		Pila	ates Ba	irre		Basic 🛚				
	F	RIKO.M								Rina.f			Aiko			RIKO.M	1			
				-								15:00	~	16:00	16:30	~	17:30			
												Bac	k & Arn	n 🔰	Вос					
													RIKO.M			Misa.K				
												17:30	~	18:30						
												Hip	p & Leg	¥						
													Aiko							
	18:00	~ 19	:00	18:00	~ 19:00	18:00	~ 1	9:00	18:00	~	19:00							18:00	~	19:00
	Back	c&Arm ₩		Shap	e up waist	Ва	sic 🔰			np to bu	ırn							Stretch & Co		oning 🔰
		Aiko			Misa.K		Aiko			Aiko								-	meno	
	19:30	~ 20	:30	19:30	~ 20:30	19:30	~ 2	0:30	19:30	~	20:30							19:30	~	20:30
	Le	g Lines		В	asic 🔰	Pilat	es Barre	9	А	dvance	9							Wa	ist 🔰	
	-	Misa.K			Rina.f		Aiko			yumeno								R	ina.f	
	21:00	~ 22	:00	21:00	~ 22:00	21:00	~ 2	2:00	21:00	~	22:00							21:00	~	22:00
	Pila	tes Barre		Hip	& Leg 🔰	Body		е	Bac	k & Arm	i 🔰							Pilates	Work	out
		Aiko		,	Misa.K	N	lisa.K			Aiko								yu	meno	

	pilate	es K 葛	西店		[09/0)9	~	09/1	16	1	スケ	゙ジュ	ール							2025/0	3/26	更新
-	09/09			09/10			09/11			09/12			09/13			09/14			09/15			09/16	
	火			水			木			金						日			月			火	
10:30	~	11:30	10:30	~	11:30				10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30
Ва	sic 🔰		jun	np to b	urn				Stretch &		ioning 🔰	ı	Basic 🔰	I	Вос			Ва	ck & An	m 🔰	A	dvance	Э
- 1	Rina.f			Aiko					:	yumeno			Rina.f			Misa.K	:		Misa.K			yumeno	
12:00	~	13:00	12:30	~	13:30				12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30	12:00	~	13:00	12:00	~	13:00
jump	to bu	ırn	E	Basic 🔰	ı				v	Vaist 🔰		Pila	ites Ca		E	Basic I	ı	Sha	pe up	waist	٧	Vaist 🔰	
	Aiko			Rina.f						Rina.f			yumeno			RIKO.N	1		Misa.K			Rina.f	
13:30	~	14:30							13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30	13:30	~	14:30	13:30	~	14:30
W	aist 🔰								Pilate	es Wor	kout	١	Naist 🔰		L	eg Lin	es		Waist	1	Pila	tes Car	dio
	Rina.f									yumeno			Rina.f			Misa.K			Rina.f			yumeno	
												15:00	~	16:00	16:30	~	17:30	15:00	~	16:00			
												ı	Basic 🔰	ı	Bac	k & An	m 🔰	Во					
													Rina.f			RIKO.N	1		Misa.K				
												17:30	~	18:30				17:30	~	18:30			
												A	Advanc	е					Basic	1			
													yumeno						Rina.f				
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00										18:00	~	19:00
Pilate	s Wor	kout	١	Vaist 🔰	ı	Le	eg Lines	;	В	Basic 🔰											Hij	&Leg	¥
у	umeno			Rina.f			Misa.K			Rina.f												Misa.K	
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30										19:30	~	20:30
Back	& Arm	¥	E	Basic 🔰	ı	Bod			Shap	oe up w	aist										E	Basic 🔰	
R	IKO.M			RIKO.M			Misa.K			Misa.K												Rina.f	
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00										21:00	~	22:00
Stretch & C		ioning 🔰	Sha	pe up v	vaist	В	asic 🔰		Le	eg Line	s										Вос		
y	umeno			Misa.K			Aiko			Misa.K												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。
・レッスン階級時刻1時間前を切っ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。

	pilat	tes K 葛	西店		ľ	09/1	17	~	09/2	24]	スケ	゙ジュ	ール						2025/0	8/26	更新
	09/17			09/18			09/19			09/20			09/21		0	9/22		09/23			09/24	
	水			木			金			±			Ħ			月		火			水	
10:30	~	11:30				10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~ 11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30
Shaj	oe up v	waist				Stretch &		oning 🔰	Pilat	es Woı	rkout	Pilates Barre		Wa	ist 🔰	Basic 🔰		jump to burn				
	Misa.K					,	yumeno			yumeno	,		Aiko			Aiko		Aiko			Aiko	
12:30	~	13:30				12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30	12:30	~ 13:30	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30
		tioning 🔰				Pila	tes Car		Hip	& Leg	¥	Bac	k & Arr	n 🔰	Ва	sic 🔰	Во			Bac	k & Arr	n 🔰
	yumeno	•				,	yumeno			Aiko			RIKO.M		R	KO.M		Misa.K	1		Misa.K	
						13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30			13:30	~	14:30			
						v	Vaist 🔰		E	Basic	1	jun	np to b	urn			Hi	p & Le	y			
							Rina.f			RIKO.M	1		Aiko					Misa.K				
									15:00	~	16:00	16:30	~	17:30			15:00	~	16:00			
									Bac	k & Arr	n 🔰		Basic				jur	np to b	ourn			
										RIKO.M			RIKO.M					Aiko				
									17:30	~	18:30						17:30	~	18:30			
									Pila	ates Ba	arre						1	Waist	ı			
										Aiko								Aiko				
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00							18:00	~ 19:00				18:00	~	19:00
E	Basic		Pilat	es Wo	rkout	Bac	k & Arm	¥							Leg	Lines				Вос		
	Rina.f			yumeno)		RIKO.M								М	isa.K					Misa.K	
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30							19:30	~ 20:30				19:30	~	20:30
Pila	tes Ca	rdio	E	Basic		jum	p to bu	irn							Back	& Arm 🔰				١	Vaist	
	yumend	<u> </u>		Rina.f			Aiko								R	KO.M					Rina.f	
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00							21:00	~ 22:00				21:00	~	22:00
v	Vaist		Hip	o & Leg	¥	В	asic 🔰								Shape	up waist				E	Basic	
	Rina.f			yumeno	•		RIKO.M								м	isa.K					Rina.f	

pilates K 葛	西店	09/25 ~]	スケジュール	2025/08/26 更新		
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30		
*	金	±	日	月	火		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Waist 🔰	Basic 🔰	jump to burn	Back & Arm	Basic 🔰		
	Rina.f	Rina.f	Aiko	RIKO.M	RIKO.M		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		
	jump to burn	Pilates Cardio	Basic 🔰	jump to burn	Waist 🔰		
	Aiko	yumeno	RIKO.M	Aiko	Rina.f		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Basic 🔰	Body Balance	Pilates Barre		Back & Arm ¥		
	Rina.f	Misa.K	Aiko		RIKO.M		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Waist ✓	Back & Arm				
		Rina.f	RIKO.M				
		Kilia.i	KIKO.W				
		17:30 ~ 18:30					
		Leg Lines					
		Misa.K					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic 🔰	Pilates Barre			Pilates Barre	Advance		
Rina.f	Aiko			Aiko	yumeno		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Leg Lines	Basic 🔰			Waist 🔰	jump to burn		
Misa.K	RIKO.M			Rina.f	Aiko		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist 🔰	Back & Arm			Basic 🔰	Pilates Barre		
Rina.f	RIKO.M			Rina.f	Aiko		
■:体験可能レッスン	1						

^{■:} 体験可能レッスン クラスの部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時間前窓にお願いしております。 ・レッスン開始時刻1時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。 ※拷問外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回にあ開されます。