

pilates K 亀有店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/14 更新	
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Basic		Back & Arm	Release&Strength		Waist	Basic
Ai.Y	airi.m		MOMOKA.I	JUKA.W		MOMOKA.I	airi.m
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic	Hip & Leg		Basic	Back & Arm		Basic	Leg Lines
airi.m	JUKA.W		MOMOKA.I	MOMOKA.I		airi.m	Kanoka
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm	Waist		Release&Strength	Basic		Back & Arm	Hip & Leg
MOMOKA.I	airi.m		JUKA.W	JUKA.W		MOMOKA.I	JUKA.W
15:00 ~ 16:00							15:00 ~ 16:00
Hip & Leg							Body Balance
airi.m							Kanoka
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30						16:30 ~ 17:30
jump to burn	Release&Strength						Waist
Ai.Y	JUKA.W						airi.m
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic			jump to burn	Hip & Leg	Leg Lines	Release&Strength	Back & Arm
MOMOKA.I			Ai.Y	airi.m	Akari	JUKA.W	JUKA.W
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Waist	Shape up waist	Basic	Hip & Leg	
			JUKA.W	Ai.Y	MOMOKA.I	airi.m	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Stretch & Conditioning	Basic	Pilates Barre	Basic	
			Ai.Y	airi.m	Akari	JUKA.W	

pilates K 亀有店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/14 更新	
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
jump to burn		Pilates Barre	Basic		Hip & Leg	Waist	Pilates Barre
Ai.Y		Akari	airi.m		airi.m	airi.m	mana.H
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist		Back & Arm	Shape up waist		Waist	Hip & Leg	Basic
MOMOKA.I		JUKA.W	Ai.Y		MOMOKA.I	JUKA.W	airi.m
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Shape up waist		Leg Lines	Waist		Basic	Back & Arm	Waist
Ai.Y		Akari	airi.m		airi.m	MOMOKA.I	mana.H
						15:00 ~ 16:00	
						Basic	
						airi.m	
16:30 ~ 17:30						16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Basic						Release&Strength	Hip & Leg
MOMOKA.I						JUKA.W	airi.m
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Basic	jump to burn	Stretch & Conditioning	Body Balance	Basic	
		MOMOKA.I	Ai.Y	Ai.Y	Kanoka	MOMOKA.I	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Release&Strength	Basic	Waist	Basic		
		JUKA.W	MOMOKA.I	MOMOKA.I	JUKA.W		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Waist	Back & Arm	Shape up waist	Leg Lines		
		MOMOKA.I	MOMOKA.I	Ai.Y	Kanoka		

：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 亀有店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/14 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Ai.Y	10:30 ~ 11:30 Waist MOMOKA.I		10:30 ~ 11:30 Basic airi.m	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Ai.Y	10:30 ~ 11:30 Basic JUKA.W	close
	12:00 ~ 13:00 Waist MOMOKA.I	12:00 ~ 13:00 Release&Strength JUKA.W		12:00 ~ 13:00 jump to burn Ai.Y	12:00 ~ 13:00 Release&Strength JUKA.W	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Kanoka	
	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Ai.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm MOMOKA.I		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg airi.m	13:30 ~ 14:30 Basic airi.m	14:30 ~ 15:30 Back & Arm JUKA.W	
					15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Ai.Y		
					16:30 ~ 17:30 Back & Arm JUKA.W	16:30 ~ 17:30 Leg Lines Kanoka	
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm MOMOKA.I	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Kanoka	18:00 ~ 19:00 Waist MOMOKA.I	18:00 ~ 19:00 Basic MOMOKA.I	18:00 ~ 19:00 jump to burn 未確定		
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg airi.m	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Ai.Y	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre mana.H	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Ai.Y			
	21:00 ~ 22:00 Basic airi.m	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Kanoka	21:00 ~ 22:00 Basic MOMOKA.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm MOMOKA.I			

pilates K 亀有店

【 11/25 ~ 】 スケジュール

2025/10/14 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Back & Arm MOMOKA.I	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Ai.Y		10:30 ~ 11:30 Leg Lines Kanoka	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg JUKA.W	10:30 ~ 11:30 jump to burn Ai.Y
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg airi.m	12:00 ~ 13:00 Basic Ai.Y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm MOMOKA.I	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Ai.Y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg airi.m
13:30 ~ 14:30 Basic MOMOKA.I	13:30 ~ 14:30 jump to burn 未確定		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Kanoka	13:30 ~ 14:30 Back & Arm MOMOKA.I	14:30 ~ 15:30 Waist MOMOKA.I
				15:00 ~ 16:00 jump to burn Ai.Y	
				16:30 ~ 17:30 Release&Strength JUKA.W	16:30 ~ 17:30 Basic airi.m
18:00 ~ 19:00 Body Balance Kanoka	18:00 ~ 19:00 Basic MOMOKA.I	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre mana.H	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Ai.Y	18:00 ~ 19:00 Basic MOMOKA.I	
19:30 ~ 20:30 Waist airi.m	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg JUKA.W	19:30 ~ 20:30 Basic airi.m	19:30 ~ 20:30 Waist MOMOKA.I		
21:00 ~ 22:00 Leg Lines Kanoka	21:00 ~ 22:00 Back & Arm MOMOKA.I	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg airi.m	21:00 ~ 22:00 jump to burn Ai.Y		

🌱 : 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。