

pilatesK 亀有店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/23 更新		
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08			
月	火	水	木	金	土	日	月			
close	close	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
		Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Waist spXmas 🌿	Release&Strength				
		MOMOKA.I		MOMOKA.I	JUKA.W	JUKA.W				
		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
		Hip & Leg 🌿		Shape up waist	Leg Lines	Back & Arm 🌿				
		airi.m		AI.Y	Kanoka	MOMOKA.I				
		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
		Basic 🌿		Waist spXmas 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿				
		MOMOKA.I		MOMOKA.I	AI.Y	JUKA.W				
		close		close	15:00 ~ 16:00	close		close	close	
					Pilates Cardio					close
					Kanoka					
					16:30 ~ 17:30					
					Basic 🌿					
		JUKA.W		MOMOKA.I						
		close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Leg Lines	Stretch & Conditioning 🌿		Hip & Leg 🌿		jump to burn					
Kanoka	AI.Y		airi.m		AI.Y					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close					
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		jump to burn							
airi.m	airi.m		AI.Y							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Body Balance	Shape up waist		Basic 🌿							
Kanoka	AI.Y	airi.m								

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

pilatesK 亀有店		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/11/23	更新					
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24							
水	木	金	土	日	月	火	水							
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Release&Strength	Waist spXmas 🌿		Hip & Leg 🌿	Stretch & Conditioning 🌿							
MOMOKA.I		airi.m	JUKA.W	airi.m		airi.m	AI.Y							
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
Shape up waist		Release&Strength	Basic 🌿	Body Balance		jump to burn	Hip & Leg 🌿							
AI.Y		JUKA.W	MOMOKA.I	Kanoka		AI.Y	airi.m							
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30							
Basic 🌿		Waist spXmas 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Waist spXmas 🌿	Pilates Cardio							
AI.Y		airi.m	JUKA.W	airi.m		airi.m	未確定							
close		close	close	15:00 ~ 16:00		close	close	close	close					
				Waist spXmas 🌿										
				MOMOKA.I										
				16:30 ~ 17:30							16:30 ~ 17:30			
				Pilates Barre							Leg Lines			
未確定		Kanoka												
close		close	close	close		close	close	close	close					
											18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Basic 🌿				Waist spXmas 🌿						Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Release&Strength	Back & Arm 🌿
	airi.m				MOMOKA.I						JUKA.W	MOMOKA.I	未確定	MOMOKA.I
	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist spXmas 🌿	Basic 🌿	Shape up waist	Pilates Cardio	Pilates Barre										
MOMOKA.I	JUKA.W	AI.Y	未確定	未確定										
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Basic 🌿	Release&Strength										
airi.m	MOMOKA.I	AI.Y				MOMOKA.I	未確定							

pilatesK 亀有店		【 12/25 ~ 12/31 】			スケジュール		
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	
	Waist 🌿	Pilates Cardio	Basic 🌿				
	MOMOKA.I	未確定	MOMOKA.I				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Basic 🌿	Pilates Barre	Shape up waist				
	airi.m	未確定	AI.Y				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Back & Arm 🌿	Shape up waist	Back & Arm 🌿				
	MOMOKA.I	AI.Y	MOMOKA.I				
	close	15:00 ~ 16:00	close				
		Stretch & Conditioning 🌿					
		AI.Y					
		16:30 ~ 17:30					16:30 ~ 17:30
		Hip & Leg 🌿					Pilates Cardio
	JUKA.W	未確定					
	close	close					
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
	Body Balance		Release&Strength				Waist 🌿
	Kanoka		JUKA.W				JUKA.W
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				close
Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿						
MOMOKA.I	airi.m						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Leg Lines	Pilates Barre						
Kanoka	未確定						

🌱 : 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。