

pilatesK 葛西店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/12/10 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	10:30 ~ 11:30									
		jump to burn		Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic									
		Aiko		Aiko	Rina.f	Misa.K	Rina.f									
		14:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30									
		Basic		Hip & Leg	Pilates Workout	Basic	Waist spXmas									
		Aiko		Aiko	Aiko	Rina.f	Rina.f									
		close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	close								
				Waist spXmas	Basic	Back & Arm										
				Rina.f	Rina.f	Misa.K										
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	close						
					jump to burn	Body Balance										
					Aiko	Rina.f										
					close	close					close	close				
					17:30 ~ 18:30	Waist spXmas										
					Rina.f											
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00		
				Body Balance	Back & Arm	Pilates Workout			Pilates Barre							
				Rina.f	Nina.k	Aiko			Aiko							
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30							
Waist spXmas	jump to burn	Basic	Back & Arm													
Rina.f	Misa.K	Rina.f	Aiko													
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00													
Leg Lines	Back & Arm	Body Balance	jump to burn													
Misa.K	Nina.k	Rina.f	Aiko													

pilatesK 葛西店		【 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
Shape up waist	Pilates Workout		Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Shape up waist	Hip & Leg 🍌	Body Balance
Misa.K	Aiko		Rina.f	Nina.k	Misa.K	Chinatsu	Rina.f
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		Leg Lines	Pilates Barre	Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Waist spXmas
Rina.f	Aiko		Misa.K	Aiko	Nina.k	Aiko	Rina.f
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30
Leg Lines			Stretch & Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌	Leg Lines		Back & Arm 🍌
Misa.K			Rina.f	Nina.k	Misa.K		Nina.k
close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
		Pilates Workout		Basic 🍌			
		Aiko		Misa.K			
		close					
		17:30 ~ 18:30					
Basic 🍌							
Aiko							
close	close			close			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Back & Arm 🍌	Leg Lines		Basic 🍌	Back & Arm 🍌	
		Misa.K	Misa.K		Misa.K	Mari.y	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Body Balance	jump to burn	Back & Arm 🍌	Pilates Barre	close	jump to burn	Back & Arm 🍌	
Rina.f	Misa.K	Misa.K	Misa.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic 🍌	Basic 🍌	Body Balance	Back & Arm 🍌		Pilates Barre	Basic 🍌	
Rina.f	Rina.f	Misa.K	Misa.K		Airi.K	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 葛西店		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール						2025/12/10 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Leg Lines	Basic 🌱	
Aiko		Nina.k	Misa.K	Aiko	Nina.k	Misa.K	Misa.K	
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	
Stretch & Conditioning 🌱		Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	
Rina.f		Rina.f	Rina.f	Nina.k	Aiko	Nina.k	Aiko	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close	
		Back & Arm 🌱	Leg Lines	Basic 🌱		Shape up waist		
		Nina.k	Misa.K	Aiko		Misa.K		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Basic 🌱	Back & Arm 🌱				
			Rina.f	Nina.k				
			17:30 ~ 18:30					
		Shape up waist						
		Misa.K						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🌱	jump to burn	Body Balance	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱			
Nina.k	Aiko	Rina.f	Rina.f	Nina.k	Rina.f			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Body Balance	Back & Arm 🌱	Waist spXmas	Pilates Cardio	Basic 🌱	Pilates Workout			
Rina.f	Nina.k	Aiko	Aiko	Rina.f	Aiko			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🌱	Waist spXmas	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	Body Balance	Waist spXmas			
Nina.k	Aiko	Aiko	Rina.f	Rina.f	Rina.f			

pilatesK 葛西店		【 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	10:30 ~ 11:30	close	close	
	Shape up waist	Body Balance	Back & Arm 🌱	Basic 🌱			
	Misa.K	Rina.f	Nina.k	Misa.K			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
	Hip & Leg 🌱	Pilates Workout	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			
	Rina.f	Aiko	Aiko	Aiko			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			
	Leg Lines	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Shape up waist			
	Misa.K	Rina.f	Nina.k	Misa.K			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
		Pilates Cardio	Pilates Barre	Pilates Cardio			
		Aiko	Aiko	Aiko			
		close	17:30 ~ 18:30				
	Hip & Leg 🌱						
	Rina.f						
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close			close
Waist spXmas	Back & Arm 🌱						
Misa.K	Nina.k						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Back & Arm 🌱	Basic 🌱						
Nina.k	Rina.f						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic 🌱	Back & Arm 🌱						
Misa.K	Nina.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。