

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/16	更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Pilates Barre		Waist	Hip & Leg		Release&Strength	Leg Lines	Basic		
JUKA.W		MOMOKA.I	Sayoko.k		Kanoka	Kanoka	MOMOKA.I		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic		jump to burn	Waist		Back & Arm	Pilates Cardio	Shape up waist		
Sayoko.k		Ai.Y	MOMOKA.I		Sayoko.k	Ai.Y	Ai.Y		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Arm		Basic	Body Balance		Leg Lines	Hip & Leg	Waist		
JUKA.W		MOMOKA.I	Sayoko.k		Kanoka	JUKA.W	MOMOKA.I		
close								Pilates Barre	close
16:30 ~ 17:30	close	close	close			close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Body Balance								Basic	jump to burn
Sayoko.k								Ai.Y	Ai.Y
close								close	close
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg		Pilates Barre	Stretch & Conditioning	jump to burn	Back & Arm				
JUKA.W		JUKA.W	Ai.Y	Ai.Y	JUKA.W				
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Shape up waist		Basic	Back & Arm	Basic	Basic				
Ai.Y		MOMOKA.I	MOMOKA.I	Sayoko.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	21:00 ~ 22:00		
Basic		Release&Strength	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning					
JUKA.W		JUKA.W	Ai.Y	Ai.Y					

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16		
月	火	水	木	金	土	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			
Pilates Cardio		Basic		Back & Arm	Shape up waist	Stretch & Conditioning			
Ai.Y		MOMOKA.I		JUKA.W	Ai.Y	Ai.Y			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Basic	jump to burn			Leg Lines	Basic	Hip & Leg			
MOMOKA.I	Ai.Y			Kanoka	Sayoko.k	Kanoka			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Back & Arm	Pilates Barre			Hip & Leg	Release&Strength	Shape up waist			
MOMOKA.I	Sayoko.k			Kanoka	JUKA.W	Ai.Y			
15:00 ~ 16:00		Waist			15:00 ~ 16:00		close		
MOMOKA.I		MOMOKA.I			Pilates Cardio				
16:30 ~ 17:30		Shape up waist			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
Ai.Y					Back & Arm	Leg Lines			close
close					Sayoko.k	Kanoka			
close					close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Body Balance	Back & Arm	Basic	Waist	Hip & Leg					
Sayoko.k	Sayoko.k	Sayoko.k	MOMOKA.I	JUKA.W					
19:30 ~ 20:30		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Hip & Leg		Waist	Pilates Barre						
JUKA.W		MOMOKA.I	JUKA.W						
21:00 ~ 22:00		close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Pilates Barre		Sayoko.k	Body Balance	Basic					
Sayoko.k			Sayoko.k	MOMOKA.I					

👉 : 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時間前まで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。

pilatesK 亀有店		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/16 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	火	
火	水	木	金	土	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		10:30 ~ 11:30	
Waist	Back & Arm		Basic	Release&Strength	Hip & Leg			Basic	
MOMOKA.I	MOMOKA.I		MOMOKA.I	JUKA.W	Sayoko.k			MOMOKA.I	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Body Balance	Basic		Pilates Cardio	Back & Arm	Waist			jump to burn	
Sayoko.k	MOMOKA.I		Ai.Y	Sayoko.k	JUKA.W			Ai.Y	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		13:30 ~ 14:30	
Basic	Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Waist	Body Balance	Basic		Waist	
MOMOKA.I	JUKA.W		Ai.Y	JUKA.W	Sayoko.k	Sayoko.k		MOMOKA.I	
close		close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00						
Leg Lines	Stretch & Conditioning		Pilates Cardio	Shape up waist	Pilates Barre	Basic		Basic	
Kanoka	Ai.Y		Ai.Y	Kanoka	Sayoko.k	Sayoko.k		Sayoko.k	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						
Shape up waist	Basic		Back & Arm	Basic		Release&Strength		Stretch & Conditioning	
Ai.Y	JUKA.W		MOMOKA.I	Sayoko.k		MOMOKA.I		Ai.Y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						
Release&Strength	jump to burn		Basic	Leg Lines		Waist		Hip & Leg	
Kanoka	Ai.Y		MOMOKA.I	Kanoka		JUKA.W		Sayoko.k	

pilatesK 亀有店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール						
02/25	02/26	02/27	02/28	火	水	木	金	
水	木	金	土					
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Stretch & Conditioning		Waist	Back & Arm					
Ai.Y		MOMOKA.I	MOMOKA.I					
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Shape up waist		Basic	Stretch & Conditioning					
Ai.Y		JUKA.W	Ai.Y					
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Basic		Back & Arm	Basic					
MOMOKA.I		MOMOKA.I	JUKA.W					
close		close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
Back & Arm	Basic		Hip & Leg	jump to burn				
Sayoko.k	Ai.Y		Kanoka	Ai.Y				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Waist	Hip & Leg		Leg Lines					
JUKA.W	Sayoko.k		Kanoka					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Release&Strength	Pilates Cardio		Basic					
JUKA.W	Ai.Y		JUKA.W					

■ : 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。