

pilatesK 葛西店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/18 更新				
03/01		03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08				
日		月	火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30		close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Waist 🏋️			Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Shape up waist	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🏋️				
Misa.K			mei.o	mei.o		Rina.f	Aiko	Rina.f				
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Basic 🏋️			Body Balance	Pre Basic 🏋️		Stretch & Conditioning 🏋️	Waist 🏋️	Pilates Workout				
mei.o			Rina.f	Aiko		Misa.K	Rina.f	Aiko				
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
jump to burn			Back &Arm 🏋️			Hip & Leg 🏋️	Pre Basic 🏋️	Shape up waist				
Misa.K			mei.o			Rina.f	Aiko	Rina.f				
16:30 ~ 17:30			close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Hip & Leg 🏋️		Hip & Leg 🏋️			Pre Basic 🏋️							
mei.o		Rina.f			Aiko							
close		close			close			17:30 ~ 18:30	close			
								Pilates Barre				
								Aiko				
								close		close	close	
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00
		Hip & Leg 🏋️		Waist 🏋️	Basic 🏋️							jump to burn
		Aiko		Rina.f	mei.o			Misa.K				
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Stretch & Conditioning 🏋️		Pilates Cardio	Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️								
Rina.f		Aiko	mei.o	mei.o								
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Pilates Barre		Basic 🏋️	Pilates Workout	Back &Arm 🏋️								
Aiko		Rina.f	Aiko	mei.o								

pilatesK 葛西店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール					
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	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
Pilates Cardio	Back & Arm 🏃	Basic 🏃		Pilates Workout	Basic 🏃	Shape up waist	Back & Arm 🏃
Rico.S	mei.o	Rina.f		Aiko	mei.o	Rina.f	mei.o
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg 🏃	Pilates Cardio	Waist 🏃		Hip & Leg 🏃	jump to burn	Hip & Leg 🏃	Stretch & Conditioning 🏃
Rina.f	Aiko	Rina.f		mei.o	Aiko	mei.o	Rina.f
close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close
	Basic 🏃			Pre Basic 🏃	Body Balance	Basic 🏃	
	mei.o			Aiko	mei.o	Rina.f	
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Waist 🏃	Body Balance	
					Aiko	mei.o	
					close	close	
					17:30 ~ 18:30		
					Hip & Leg 🏃		
	mei.o			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
Body Balance	Hip & Leg 🏃	Pilates Workout			Stretch & Conditioning 🏃	Back & Arm 🏃	Basic 🏃
mei.o	Misa.K	Aiko			Misa.K	mei.o	Misa.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist 🏃	Pre Basic 🏃	Back & Arm 🏃	Pilates Cardio		Pilates Barre	Waist 🏃	
Rina.f	Aiko	Misa.K	Aiko	Misa.K	Rina.f		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	
Basic 🏃	Shape up waist	Pilates Barre	Basic 🏃	Body Balance		jump to burn	
mei.o	Misa.K	Aiko	Misa.K	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		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/18 更新		
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24			
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			
Body Balance	Waist 🌿		Pilates Barre	Shape up waist	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	jump to burn			
Misa.K	Aiko		Misa.K	Misa.K	Rina.f	Misa.K	Misa.K			
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			
Waist 🌿	Pilates Cardio		Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Pre Basic 🌿	Pilates Workout	Basic 🌿			
Misa.K	Aiko		mei.o	Rina.f	Aiko	Aiko	mei.o			
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30			
Pre Basic 🌿			Body Balance	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿		Body Balance			
Aiko			Misa.K	Rina.f	Rina.f		Misa.K			
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		
			Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	Pilates Cardio					
			mei.o	Misa.K	Aiko					
			close	close						
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						
			Waist 🌿	Basic 🌿						
Misa.K			Rina.f		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			Body Balance	Pre Basic 🌿					Hip & Leg 🌿	Pilates Cardio
Rina.f			Rina.f	Aiko					mei.o	Aiko
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Pilates Barre	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿						
Aiko	mei.o	mei.o	Misa.K	mei.o						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Pilates Workout	Body Balance	Pre Basic 🌿						
Rina.f	Rina.f	Aiko	mei.o	Aiko						

pilatesK 葛西店		【 03/25 ~ 03/31 】		スケジュール		
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水	木	金	土	日	月	火
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
Pre Basic 🍃		Shape up waist	Back & Arm 🍃	Pilates Cardio	Basic 🍃	Back & Arm 🍃
Aiko		Rina.f	インストラクター未確定	Aiko	mei.o	インストラクター未確定
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🍃		Stretch & Conditioning 🍃	Basic 🍃	Pilates Barre	Back & Arm 🍃	Shape up waist
インストラクター未確定		Rina.f	Rina.f	Misa.K	インストラクター未確定	Rina.f
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30
		Basic 🍃	Body Balance	Pre Basic 🍃		Basic 🍃
		mei.o	Rina.f	Aiko		mei.o
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
	Back & Arm 🍃		Shape up waist			
	インストラクター未確定		Misa.K			
	close					
	17:30 ~ 18:30					
	Waist 🍃					
	Rina.f					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🍃	Pilates Barre	Back & Arm 🍃			Stretch & Conditioning 🍃	Pilates Barre
mei.o	Misa.K	インストラクター未確定			Misa.K	Aiko
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist 🍃	Back & Arm 🍃	Body Balance			Back & Arm 🍃	Body Balance
Misa.K	インストラクター未確定	mei.o			インストラクター未確定	Misa.K
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn	Basic 🍃	Back & Arm 🍃			Pilates Barre	Pilates Workout
Misa.K	Misa.K	インストラクター未確定			Misa.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。