

pilatesK 葛西店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/14 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		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
Hip & Leg 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵						Pre Basic 🇯🇵							
mei.o		Rina.f						Aiko							
close		close						17:30 ~ 18:30				close			
								Pilates Barre							
								Aiko							
								close						close	
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00									
		Hip & Leg 🇯🇵				Waist 🇯🇵									
		Aiko				Rina.f		mei.o						Misa.K	
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									
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
jump to burn	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		Pilates Workout	Basic 🏋️	Shape up waist	Back & Arm 🏋️
Misa.K	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		
	mei.o						
	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	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						2026/02/14	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	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			
			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						
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close	close	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		
			17:30 ~ 18:30			
		Waist 🌱				
		Rina.f				
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
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。