

【 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		10:30 ~ 11:30	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			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					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Hip & Leg					Hip & Leg	Pre Basic			
mei.o					Rina.f	Aiko			
close	close	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	18:00 ~ 19:00	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	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	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				

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								03/15	03/16
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			10:30 ~ 11:30	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	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	
13:30 ~ 14:30	Basic				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
mei.o					Pre Basic	Body Balance	Basic		
close	close	close	close	close	Aiko	mei.o	Rina.f		
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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Body Balance	Hip & Leg	Pilates Workout	Stretch & Conditioning	Back & Arm					
mei.o	Misa.K	Aiko	Misa.K	mei.o					
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	19:30 ~ 20:30	Waist	
Waist	Pre Basic	Back & Arm	Pilates Cardio	Pilates Barre				Rina.f	
Rina.f	Aiko	Misa.K	Aiko	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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	jump to burn	
Basic	Shape up waist	Pilates Barre	Basic	Body Balance				Misa.K	
mei.o	Misa.K	Aiko	Misa.K	Misa.K					

⌚: 体験可能なレッスン
 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 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		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			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30
Pre Basic			Body Balance	Hip & Leg	Waist			Body Balance
Aiko			Misa.K	Rina.f	Rina.f			Misa.K
close								
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	
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	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	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			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								
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	
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	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	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	
close								
close								
close								
close								

■ : 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。