

pilatesK 葛西店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/13 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08	
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm		Stretch & Conditioning	Shape up waist	Basic		Back & Arm	Basic	
ayami.s		Misa.K	Misa.K	Rina.f		ayami.s	AL.Y	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Body Balance		Waist	Basic	Back & Arm		Hip Punch	Shape up waist	
Rina.f		Misa.K	Misa.K	ayami.s		Aiko	AL.Y	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Hip Punch	Back & Arm	jump to burn		Pre Basic		
		Aiko	ayami.s	Rina.f		Aiko		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close		
Body Balance	Back & Arm							
Misa.K	ayami.s							
17:30 ~ 18:30	close	close	close	close				
Back & Arm								
ayami.s								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Stretch & Conditioning	Basic	jump to burn			Hip & Leg	Waist		
Rina.f	Rina.f	Rina.f			Rina.f	Rina.f		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			close	close		
Hip Punch	Pilates Barre	Basic					Back & Arm	Stretch & Conditioning
Aiko	Aiko	Rina.f					ayami.s	Rina.f
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pre Basic	Hip & Leg	Back & Arm	Body Balance	Pilates Barre				
Aiko	Rina.f	ayami.s	Rina.f	Misa.K				

pilatesK 葛西店

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	Waist	Pre Basic	jump to burn		Pilates Barre	Body Balance			
	Misa.K	Aiko	Rina.f		Misa.K	Rina.f			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
	Body Balance	Back & Arm	Basic		Pre Basic	Hip & Leg			
	Rina.f	ayami.s	Misa.K		Aiko	JUKA.W			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
	Hip & Leg	Pilates Cardio	Hip & Leg		Shape up waist	Basic			
	Misa.K	Aiko	Rina.f		Misa.K	Rina.f			
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Waist	Stretch & Conditioning	Back & Arm		Pilates Barre					
Rina.f	Misa.K	ayami.s		JUKA.W					
close	close	close	close	close	close	close			
							17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
							Hip & Leg	Pilates Cardio	Waist
							Rina.f	Aiko	JUKA.W
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00			
Hip Punch	Pilates Barre					Basic			
Aiko	Aiko					Rina.f			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30			
Basic	jump to burn					Shape up waist			
Misa.K	Rina.f	Rina.f							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00			
Pilates Cardio	Pre Basic					Hip Punch			
Misa.K	Aiko					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週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。

pilatesK 葛西店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/13 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24									
金	土	日	月	火	水	木	金									
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30									
Hip & Leg	Pilates Barre	Pilates Cardio	Back & Arm	Stretch & Conditioning	jump to burn		Back & Arm									
Rina.f	Misa.K	Aiko	ayami.s	Misa.K	Misa.K		ayami.s									
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00									
Shape up waist	Basic	Waist	Hip Punch	Back & Arm	Basic		Pre Basic									
Rina.f	Rina.f	Rina.f	Aiko	ayami.s	Rina.f		Aiko									
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30									
Basic	Hip & Leg	Pre Basic		Pilates Cardio			Back & Arm									
Misa.K	Misa.K	Aiko		Misa.K			ayami.s									
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close			close	close	close							
Shape up waist	Body Balance		Back & Arm													
Rina.f	Rina.f		ayami.s													
17:30 ~ 18:30	close		close		close					close	close	close				
Stretch & Conditioning													Body Balance			
Misa.K																
18:00 ~ 19:00	close		close		close					close	close	close				
Back & Arm						Pre Basic							Pilates Barre	Waist	Back & Arm	Body Balance
ayami.s						Aiko							Aiko	Aiko	ayami.s	Rina.f
19:30 ~ 20:30						Pilates Cardio							Back & Arm	Pre Basic	Shape up waist	Hip Punch
Misa.K																
21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	close	close										
Waist							jump to burn	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Hip & Leg						
Misa.K																

pilatesK 葛西店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Basic	jump to burn	Pilates Barre	Pre Basic	Hip Punch	
Misa.K	Rina.f	Aiko	Aiko	Aiko	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back & Arm	Body Balance	Pre Basic	Waist	Back & Arm	
ayami.s	Misa.K	Aiko	Misa.K	ayami.s	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Pilates Cardio	Basic		Hip Punch	Basic	
Misa.K	Rina.f		Aiko	Aiko	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	
Back & Arm	Hip & Leg	Pilates Cardio			
ayami.s	Misa.K	Aiko			
17:30 ~ 18:30	close	close			
Shape up waist			Back & Arm		
Misa.K				ayami.s	
close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
		Hip & Leg	Back & Arm		18:00 ~ 19:00
		Misa.K	ayami.s		Pilates Barre
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Pilates Barre	Back & Arm	Waist		
ayami.s	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	
Body Balance	Back & Arm	Back & Arm	Pilates Cardio		
Misa.K	ayami.s	ayami.s	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。