

pilatesK 葛西店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/14 更新

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

pilatesK 葛西店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30 jump to burn Misa.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm ayami.s	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Aiko	10:30 ~ 11:30 Back & Arm ayami.s	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Misa.K	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Aiko	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Misa.K		
12:00 ~ 13:00 Basic Rina.f	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Aiko	12:30 ~ 13:30 Back & Arm ayami.s	12:00 ~ 13:00 Body Balance Rina.f	12:30 ~ 13:30 Back & Arm ayami.s		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Misa.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Aiko		
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Misa.K	14:30 ~ 15:30 Back & Arm ayami.s	close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm ayami.s	close		13:30 ~ 14:30 Hip Punch Aiko	13:30 ~ 14:30 Basic Aiko		
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Rina.f	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Aiko		15:00 ~ 16:00 Shape up waist Misa.K			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Rina.f	15:00 ~ 16:00 Basic Rina.f	15:00 ~ 16:00 Body Balance Misa.K	
close	close		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Misa.K			17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Misa.K	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Misa.K	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Misa.K	
close	close		18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Misa.K			18:00 ~ 19:00 Pre Basic Aiko	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rina.f	18:00 ~ 19:00 Basic Rina.f	18:00 ~ 19:00 Body Balance Misa.K
close	close		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Aiko			19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Rina.f	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rina.f	19:30 ~ 20:30 Back & Arm ayami.s	19:30 ~ 20:30 jump to burn Rina.f
close	close		21:00 ~ 22:00 Waist Misa.K			21:00 ~ 22:00 Hip Punch Aiko	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Aiko	21:00 ~ 22:00 Body Balance Rina.f	21:00 ~ 22:00 Basic Rina.f

🟢: 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

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/04/14 更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Misa.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rina.f	10:30 ~ 11:30 jump to burn Rina.f	10:30 ~ 11:30 Waist ayami.s	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm ayami.s	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Rina.f	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Aiko	
12:30 ~ 13:30 Waist ayami.s	12:30 ~ 13:30 Basic Rina.f	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Aiko	12:30 ~ 13:30 Basic Rina.f		12:00 ~ 13:00 Waist ayami.s	12:00 ~ 13:00 Back & Arm ayami.s	12:30 ~ 13:30 Body Balance Misa.K	
14:30 ~ 15:30 Body Balance Misa.K	close	13:30 ~ 14:30 Basic Rina.f	close		13:30 ~ 14:30 Body Balance Misa.K	13:30 ~ 14:30 jump to burn Rina.f	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Aiko	
16:30 ~ 17:30 Back & Arm ayami.s		15:00 ~ 16:00 Back & Arm ayami.s			16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Misa.K			
close		17:30 ~ 18:30 Waist ayami.s			close	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Misa.K	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Misa.K	close
		19:30 ~ 20:30 Back & Arm ayami.s				19:30 ~ 20:30 Pre Basic Aiko	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Aiko	
	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Misa.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ayami.s	21:00 ~ 22:00 Body Balance Misa.K			21:00 ~ 22:00 Pre Basic Aiko	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Aiko	

pilatesK 葛西店

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31	
月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Waist ayami.s	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Misa.K	close	close	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic Misa.K	
12:30 ~ 13:30 Back & Arm ayami.s	12:00 ~ 13:00 Waist ayami.s					12:30 ~ 13:30 Waist Rina.f	
close	13:30 ~ 14:30 Body Balance Misa.K					14:00 ~ 15:00 jump to burn Misa.K	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Aiko
	15:00 ~ 16:00 Waist ayami.s					15:30 ~ 16:30 Basic Misa.K	16:30 ~ 17:30 Body Balance Rina.f
18:00 ~ 19:00 Pre Basic Aiko	close	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Aiko	18:00 ~ 19:00 Waist ayami.s	close	close	close	
19:30 ~ 20:30 Waist ayami.s		19:30 ~ 20:30 Pre Basic Aiko	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Misa.K				
21:00 ~ 22:00 Hip Punch Aiko		21:00 ~ 22:00 Waist ayami.s	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre 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週間前迄にお願しております。
 ・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。