

pilatesK 葛西店

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2026/05/13 更新

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

pilatesK 葛西店

【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 Back & Arm ayami.s	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Misa.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic Mii	10:30 ~ 11:30 Waist Karen.C	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Aiko	close	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Mii	
12:00 ~ 13:00 Waist ayami.s	12:30 ~ 13:30 Back & Arm ayami.s		12:00 ~ 13:00 Waist Karen.C	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Mii	12:30 ~ 13:30 Body Balance Misa.K		12:30 ~ 13:30 Basic Mii	
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Aiko	close		13:30 ~ 14:30 Hip Punch Mii	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Aiko	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Aiko		13:30 ~ 14:30 Waist Karen.C	
close			15:00 ~ 16:00 Basic Mii	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Misa.K				
			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Aiko					
18:00 ~ 19:00 Hip Punch Mii	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Aiko		18:00 ~ 19:00 Waist Karen.C	18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayami.s	close		close	18:00 ~ 19:00 Waist ayami.s
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Aiko	19:30 ~ 20:30 Basic Mii		19:30 ~ 20:30 Back & Arm ayami.s	19:30 ~ 20:30 jump to burn Aiko				19:30 ~ 20:30 Pre Basic Aiko
21:00 ~ 22:00 Basic Mii	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Aiko		21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Misa.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Aiko				21:00 ~ 22:00 jump to burn 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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/13 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24	
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic		Hip & Leg	Back & Arm	Pilates Barre	Waist	Body Balance	Back & Arm	
Mii		Aiko	ayami.s	Mii	ayami.s	インストラクター未確定	ayami.s	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Waist		Stretch & Conditioning	Pilates Cardio	Waist	Back & Arm	Hip & Leg	Basic	
Karen.C		Misa.K	Aiko	Karen.C	ayami.s	インストラクター未確定	Mii	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close	
		Pre Basic	Waist	Basic		Waist		
		Aiko	ayami.s	Mii		ayami.s		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
	Back & Arm		jump to burn					
	ayami.s		Aiko					
	close	close	17:30 ~ 18:30	close				
			Pilates Barre					
			Aiko					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Hip Punch	Hip & Leg	Waist	Shape up waist		Basic	Stretch & Conditioning		
Mii	Misa.K	Karen.C	インストラクター未確定		Mii	インストラクター未確定		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Waist	Body Balance			Basic	Back & Arm	Pilates Cardio	
ayami.s	Karen.C	Misa.K			Mii	ayami.s	Aiko	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist	Basic	Waist				Stretch & Conditioning	Pilates Barre	Hip & Leg
ayami.s	Mii	Karen.C				インストラクター未確定	Mii	インストラクター未確定

pilatesK 葛西店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	
木	金	土	日	月	火	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Hip Punch	Waist	Basic	Shape up waist	Basic	
	Aiko	ayami.s	インストラクター未確定	Mii	Mii	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	
	Back & Arm	jump to burn	Back & Arm	Basic	Waist	
	ayami.s	Aiko	ayami.s	インストラクター未確定	Karen.C	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	
	Basic	Back & Arm	Pilates Barre		Hip Punch	
	インストラクター未確定	ayami.s	Mii		Mii	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
Pre Basic		Waist				
Aiko		ayami.s				
close	close	17:30 ~ 18:30	close			
		Waist				
		Karen.C				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Waist	Pilates Barre		Back & Arm	Basic		
Karen.C	Mii		ayami.s	インストラクター未確定		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic	Waist			Basic	Body Balance	
インストラクター未確定	Karen.C			インストラクター未確定	インストラクター未確定	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Body Balance	Basic				Waist	Pilates Cardio
インストラクター未確定	Mii				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。