

pilatesK イオンタウン稲毛長沼		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2026/07/21 更新	
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm		Basic	Back & Arm			Back & Arm	Waist
mai.h		Noa.O	mai.h			mai.h	Kayoko.T
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg		Beauty Conditioning	Hip & Leg			Hip & Leg	Basic
Kayoko.T		Kurumi.U	mai.h			Kayoko.T	mai.h
close	close	close	14:30 ~ 15:30	close	close	close	close
			Basic				
			Noa.O				
			16:30 ~ 17:30				
			Back & Arm				
			Rina.I				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Beauty Conditioning	Hip & Leg	Basic				Basic	Waist
Kurumi.U	mai.h	Kayoko.T				Noa.O	Kurumi.U
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Beauty Conditioning	Back & Arm				Waist	Basic
Noa.O	Kurumi.U	mai.h				Kayoko.T	Noa.O
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist	Basic	Waist				Basic	Beauty Conditioning
Kurumi.U	mai.h	Kayoko.T				Noa.O	Kurumi.U

pilatesK イオンタウン稲毛長沼		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール			
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Waist 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️			Basic 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	
	Kurumi.U	Kayoko.T			Noa.O	Noa.O	
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
	Back & Arm 🏋️‍♀️	Beauty Conditioning 🏋️‍♀️			Back & Arm 🏋️‍♀️	Beauty Conditioning 🏋️‍♀️	
	mai.h	Kurumi.U			mai.h	Kurumi.U	
	close	14:30 ~ 15:30			close	close	
		Back & Arm 🏋️‍♀️					
		Kayoko.T					
		16:30 ~ 17:30					
Basic 🏋️‍♀️							
Noa.O							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️			Basic 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	
mai.h	Kayoko.T			mai.h	Kayoko.T	Kayoko.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️			Beauty Conditioning 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️	
Kurumi.U	Noa.O			Kurumi.U	Kayoko.T	mai.h	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️			Waist 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️	
mai.h	Kayoko.T			Kurumi.U	Noa.O	Kayoko.T	

🟢：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。

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24			
金	土	日	月	火	水	木	金			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30			
Basic 🌱	Waist 🌱			Basic 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱			
Kayoko.T	Kayoko.T			Noa.O	Noa.O		Kayoko.T			
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30			
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱			Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱			
Kayoko.T	Noa.O			Kayoko.T	mai.h		Kurumi.U			
close	14:30 ~ 15:30			close	close		close	close		
	Hip & Leg 🌱									
	mai.h									
	16:30 ~ 17:30									
	Back & Arm 🌱									
close	Kayoko.T	close	close	close	close	close				
	close									
							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
							Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱
							mai.h	Kurumi.U	mai.h	Noa.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				
Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱						
mai.h	Kurumi.U	Kurumi.U	Noa.O	Kurumi.U						
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				
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱						
Noa.O	mai.h	Noa.O	Kurumi.U	Noa.O						

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31		
土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Beauty Conditioning 🌱			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		
Kurumi.U			Noa.O	Kayoko.T		Kayoko.T		
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30		
Basic 🌱			Waist 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱		
Noa.O			Kurumi.U	未確定		Kurumi.U		
14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	
Waist 🌱								
Kurumi.U								
16:30 ~ 17:30								
Basic 🌱								
Noa.O								
close					18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
	Back & Arm 🌱	Waist 🌱			Beauty Conditioning 🌱			Back & Arm 🌱
	Kayoko.T	Kurumi.U	Kurumi.U	Kayoko.T				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱				
	未確定	未確定	Kurumi.U	Kurumi.U				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱				
Kayoko.T	Kurumi.U	Noa.O	Noa.O					

🌱 : 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。