

pilatesK 葛西店		【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール						2026/07/15 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Pilates Barre		Back &Arm 🌿	Pilates Barre	Hip Punch		Waist 🌿	Body Balance				
Mii		ayami.s	Misa.K	Mii		Karen.C	Rina.f				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Waist 🌿		Pilates Cardio	Back &Arm 🌿	Hip &Leg 🌿		Pilates Cardio	Waist 🌿				
Karen.C		Mii	ayami.s	Misa.K		Mii	Karen.C				
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	close		
		Waist 🌿	Body Balance	jump to burn		Pre Basic 🌿					
		ayami.s	Rina.f	Mii		Hitomi.N					
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close			
			Shape up waist	Beauty Conditioning 🌿							
			Misa.K	Misa.K							
			close								
		17:30 ~ 18:30									
		Pre Basic 🌿									
		runa									
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Back &Arm 🌿	Pre Basic 🌿	Waist 🌿			Beauty Conditioning 🌿	Hip &Leg 🌿					
ayami.s	Luuna.t	Karen.C			Rina.f	Misa.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
jump to burn	Beauty Conditioning 🌿	Pilates Barre			Back &Arm 🌿	Pilates Cardio					
Rina.f	Luuna.t	Mii			ayami.s	Misa.K					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist 🌿	Body Balance	Basic 🌿			Shape up waist	Basic 🌿					
ayami.s	Rina.f	sachi.s			Rina.f	sachi.s					

pilatesK 葛西店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Basic 🌿	Pilates Cardio	Shape up waist	Hip & Leg 🌿	Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	
	sachi.s	Mii	Rina.f	Rina.f	Rico.S	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	
	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	jump to burn	Pilates Barre	Waist 🌿	Waist 🌿	
	ayami.s	Mii	Mii	Misa.K	Karen.C	ayami.s	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close	
	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿		
	ayami.s	ayami.s	sachi.s		Rina.f		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	
		Pilates Barre	Body Balance				
		Mii	Rina.f				
		close					
		17:30 ~ 18:30					
	Waist 🌿						
	ayami.s						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌿	jump to burn			Body Balance	Pilates Barre	Shape up waist	Basic 🌿
Rina.f	Rina.f			Rina.f	Mii	Misa.K	sachi.s
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿			Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿	Shape up waist
Rina.f	Karen.C			sachi.s	Rina.f	Rina.f	Mii
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip Punch	Basic 🌿			Pilates Cardio	Hip Punch	Pilates Barre	Back & Arm 🌿
Mii	Rina.f			Mii	Mii	Misa.K	ayami.s

🍃：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。

pilatesK 葛西店		【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール						2026/07/15 更新							
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		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Shape up waist		Waist 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️		Hip Punch		Back & Arm 🏋️‍♀️		Body Balance				Hip Punch	
Rina.f		ayami.s		sachi.s		Mii		ayami.s		Mii				Mii	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Basic 🏋️‍♀️		Pre Basic 🏋️‍♀️		Pilates Cardio		Waist 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️				Basic 🏋️‍♀️	
sachi.s		asuka		Misa.K		ayami.s		sachi.s		Karen.C				sachi.s	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️						jump to burn	
Rina.f		sachi.s		ayami.s		ayami.s		Karen.C						Mii	
close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00		close						close	
		Shape up waist		Hip & Leg 🏋️‍♀️		jump to burn									
		asuka		Misa.K		Mii									
		close		close		close									
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30									
		Back & Arm 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️											
ayami.s				Karen.C											
18:00 ~ 19:00		close		close		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Hip Punch								Hip & Leg 🏋️‍♀️		Beauty Conditioning 🏋️‍♀️		Pilates Barre		Basic 🏋️‍♀️	
Mii								Rina.f		Misa.K		asuka		sachi.s	
19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Basic 🏋️‍♀️								Hip Punch		Basic 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️	
sachi.s								Mii		Rina.f		Karen.C		ayami.s	
21:00 ~ 22:00								21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Body Balance								Shape up waist		Back & Arm 🏋️‍♀️		Pre Basic 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️	
Mii								Rina.f		ayami.s		asuka		Karen.C	

pilatesK 葛西店		【 07/25 ~ 07/31 】					スケジュール					
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30						
Body Balance	Pre Basic 🇯🇵	Shape up waist	Pilates Cardio	Hip Punch		Basic 🇯🇵						
Rina.f	asuka	Misa.K	Mii	Mii		Karen.C						
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00						
Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵		Pilates Barre						
ayami.s	ayami.s	Misa.K	Karen.C	Rinka.T		Mii						
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30						
Beauty Conditioning 🇯🇵	Pilates Barre		Pilates Barre			Hip Punch						
Rina.f	asuka		Mii			Mii						
15:30 ~ 16:30	16:30 ~ 17:30		close			close	close	close				
Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵											
sachi.s	Karen.C											
close	close	close		close	close				close			
17:30 ~ 18:30												
Back & Arm 🇯🇵												
ayami.s												
close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
		Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	jump to burn	Beauty Conditioning 🇯🇵						
		ayami.s	Ena.N	ayami.s	Misa.K	Rina.f						
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
		Pilates Cardio	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵						
		Mii	Rina.f	Karen.C	Rina.f	Rina.f						
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
		Basic 🇯🇵	Body Balance	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵						
		Mii	Rina.f	ayami.s	Rina.f	ayami.s						

 : 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。