

pilatesK 葛西店		【 07/01 ~ 07/08 】			スケジュール		2026/07/10 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	
		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		
	Shape up waist		Beauty Conditioning					
	Misa.K		Misa.K					
	close		close					
	17:30 ~ 18:30	close						
	Pre Basic							
	runa		close					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		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	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		
		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	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
 ・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。
 ・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						2026/07/10 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 ~ 13:30	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	close
	Shape up waist	Hip&Leg	jump to burn					
	asuka	Misa.K	Mii					
	close	close	close					
	17:30 ~ 18:30	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		
Basic	Waist								
sachi.s	Karen.C								
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			

・休職可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・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。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは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。