

pilatesK 葛西店		【 07/01 ~ 07/08 】			スケジュール		2026/07/28 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	close	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時間前まで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						2026/07/28 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	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	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		close		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	
Body Balance		Pre Basic		Shape up waist		Pilates Cardio		Hip Punch				Basic	
Rina.f		asuka		Misa.K		Mii		Mii				Misa.K	
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	
		Back &Arm		Basic				Waist		jump to burn		Beauty Conditioning	
		ayami.s		Ena.N				Karen.C		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				Back&Arm		Hip&Leg		Basic	
		Mii		Rina.f				ayami.s		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		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週間前迄にお申し立てが必要です。
・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。