

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

pilatesK 葛西店		2020/07/01 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 Pilates Barre Mii	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm ayami.s	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Misa.K	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Mii	close	10:30 ~ 11:30 Waist Karen.C	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rina.f
12:30 ~ 13:30 Waist Karen.C		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mii	12:00 ~ 13:00 Back&Arm ayami.s	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Misa.K		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mii	12:30 ~ 13:30 Waist Karen.C
close		13:30 ~ 14:30 Waist ayami.s	13:30 ~ 14:30 Body Balance Rina.f	14:30 ~ 15:30 jump to burn Mii		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Hitomi.N	close
		close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Misa.K	16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning Misa.K		close	
			close	close			
			17:30 ~ 18:30 Pre Basic runa				
18:00 ~ 19:00 Back&Arm ayami.s		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Luuna.t	18:00 ~ 19:00 Waist Karen.C	close		18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Rina.f	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Misa.K
19:30 ~ 20:30 jump to burn Rina.f		19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Luuna.t	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Mii			19:30 ~ 20:30 Back&Arm ayami.s	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Misa.K
21:00 ~ 22:00 Waist ayami.s		21:00 ~ 22:00 Body Balance Rina.f	21:00 ~ 22:00 Basic sachi.s			21:00 ~ 22:00 Shape up waist Rina.f	21:00 ~ 22:00 Basic sachi.s

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

pilatesK 葛西店		2020/07/01 更新						
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 Basic sachi.s	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mii	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rina.f	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Rina.f	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Rico.S	10:30 ~ 11:30 Back&Arm ayami.s	close	
	12:00 ~ 13:00 Back&Arm ayami.s	12:00 ~ 13:00 Basic Mii	12:30 ~ 13:30 jump to burn Mii	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Misa.K	12:00 ~ 13:00 Waist Karen.C	12:30 ~ 13:30 Basic Karen.C		
	close	13:30 ~ 14:30 Waist ayami.s	13:30 ~ 14:30 Back&Arm ayami.s	14:30 ~ 15:30 Basic sachi.s	close	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Rina.f		close
		close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Mii	16:30 ~ 17:30 Body Balance Rina.f				
			close	close				
	18:00 ~ 19:00 Basic Rina.f	18:00 ~ 19:00 jump to burn Rina.f	close	18:00 ~ 19:00 Body Balance Rina.f	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mii	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Misa.K		18:00 ~ 19:00 Basic sachi.s
	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Rina.f	19:30 ~ 20:30 Waist Karen.C		19:30 ~ 20:30 Basic sachi.s	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Rina.f	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Rina.f		19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mii
	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Mii	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Kanae.T		21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Mii	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Mii	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Misa.K		21:00 ~ 22:00 Back&Arm 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週間前までお問い合わせしております。  
 ・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						2026/07/01 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 Shape up waist Rina.f	10:30 ~ 11:30 Waist ayami.s	10:30 ~ 11:30 Basic sachi.s	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Mii	10:30 ~ 11:30 Back&Arm ayami.s	10:30 ~ 11:30 Body Balance Mii	close	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Mii	
12:00 ~ 13:00 Basic sachi.s	12:00 ~ 13:00 Pre Basic asuka	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Misa.K	12:00 ~ 13:00 Waist ayami.s	12:00 ~ 13:30 Basic sachi.s	12:30 ~ 13:30 Waist Karen.C		12:00 ~ 13:00 Basic sachi.s	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rina.f	13:30 ~ 14:30 Basic sachi.s	14:30 ~ 15:30 Waist ayami.s	13:30 ~ 14:30 Back&Arm ayami.s	13:30 ~ 14:30 Waist Karen.C			13:30 ~ 14:30 jump to burn Mii	
close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist asuka	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Misa.K	15:00 ~ 16:00 jump to burn Mii	close	close		close	
	close		close					
	17:30 ~ 18:30 Back&Arm ayami.s		17:30 ~ 18:30 Waist Karen.C					
18:00 ~ 19:00 Hip Punch Mii	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rina.f	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Misa.K		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre asuka	18:00 ~ 19:00 Basic sachi.s
19:30 ~ 20:30 Basic sachi.s				19:30 ~ 20:30 Hip Punch Mii	19:30 ~ 20:30 Basic Rina.f		19:30 ~ 20:30 Waist Karen.C	19:30 ~ 20:30 Back&Arm ayami.s
21:00 ~ 22:00 Body Balance Mii				21:00 ~ 22:00 Shape up waist Rina.f	21:00 ~ 22:00 Back&Arm ayami.s		21:00 ~ 22:00 Pre Basic asuka	21:00 ~ 22:00 Waist 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 Body Balance Rina.f	10:30 ~ 11:30 Pre Basic asuka	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Misa.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mii	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Mii	close	10:30 ~ 11:30 Basic Karen.C	
12:00 ~ 13:00 Waist ayami.s	12:00 ~ 13:00 Back&Arm ayami.s	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning Misa.K	12:00 ~ 13:00 Waist Karen.C	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Rinka.T		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Mii	
13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning Rina.f	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre asuka	close	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Mii	close		13:30 ~ 14:30 Hip Punch Mii	
15:30 ~ 16:30 Basic sachi.s	16:30 ~ 17:30 Waist Karen.C		close			close	
close	close		close			close	
17:30 ~ 18:30 Back&Arm ayami.s	close	18:00 ~ 19:00 Back&Arm ayami.s	18:00 ~ 19:00 Basic Ena.N	18:00 ~ 19:00 Waist ayami.s		18:00 ~ 19:00 jump to burn Misa.K	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Rina.f
close		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mii	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rina.f	19:30 ~ 20:30 Basic Karen.C		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rina.f	19:30 ~ 20:30 Basic Rina.f
		21:00 ~ 22:00 Basic Mii	21:00 ~ 22:00 Body Balance Rina.f	21:00 ~ 22:00 Back&Arm ayami.s		21:00 ~ 22:00 Basic Rina.f	21:00 ~ 22:00 Waist ayami.s

・休職可能レッスン  
 ・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週間前までにお願ひしております。  
 ・レッスン開始時間1週間前までのごキャンセルは、キャンセル料となります。  
 ※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。