

pilatesK 葛西店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/14 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	
			17:30 ~ 18:30 Pre Basic runa	close			
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayami.s				
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	close		21:00 ~ 22:00 Shape up waist Rina.f	21:00 ~ 22:00 Basic 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 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 Karen.C	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		
	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			
		17:30 ~ 18:30 Waist ayami.s	close					
		18:00 ~ 19:00 Basic Rina.f						18:00 ~ 19:00 jump to burn Rina.f
	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 Basic sachi.s	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Rina.f		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rina.f
	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Mii	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Kanae.T	close	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週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

2026/06/14 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 Karen.C	12:30 ~ 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 Pre Basic runa	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			
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm ayami.s		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg runa							
		close								
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	12:30 ~ 13:30 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							
17:30 ~ 18:30 Back & Arm ayami.s							
close	close	18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayami.s	18:00 ~ 19:00 Basic sachi.s	18:00 ~ 19:00 Waist ayami.s		18:00 ~ 19:00 jump to burn Rina.f	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Rina.f
		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 sachi.s
		21:00 ~ 22:00 Basic sachi.s	21:00 ~ 22:00 Body Balance Rina.f	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ayami.s		21:00 ~ 22:00 Basic sachi.s	21:00 ~ 22:00 Waist 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。