

pilatesK イオンタウン稲毛長沼		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2026/07/11 更新						
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08					
土	日	月	火	水	木	金	土					
10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Hip & Leg 🇯🇵			Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵					
Kayoko.T			Noa.O	Kayoko.T		Kurumi.U	Kurumi.U					
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Basic 🇯🇵			Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵					
イントラ未確定			Kayoko.T	Noa.O		イントラ未確定	Kayoko.T					
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
Back & Arm 🇯🇵			Back & Arm 🇯🇵			Beauty Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵					
Noa.O			Noa.O			Kurumi.U	aine.o					
16:30 ~ 17:30			close			close	close	16:30 ~ 17:30				
Beauty Conditioning 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵											
Kurumi.U	Noa.O											
close	close	close			close			close				
									18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
									Pre Basic 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵
									Kurumi.U	イントラ未確定	Kurumi.U	Kayoko.T
				19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
				Hip & Leg 🇯🇵					Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	
				Kayoko.T					Kurumi.U	イントラ未確定	Noa.O	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
			Beauty Conditioning 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵		Beauty Conditioning 🇯🇵	Waist 🇯🇵					
			Kurumi.U	Kurumi.U		Kurumi.U	Kayoko.T					

pilatesK イオンタウン稲毛長沼		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール					
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16		
日	月	火	水	木	金	土	日		
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		Beauty Conditioning 🏋️	Hip & Leg 🏋️			
		Kayoko.T	Noa.O		Kurumi.U	Kayoko.T			
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
		Pre Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️			
		Kurumi.U	Kayoko.T		Kayoko.T	Noa.O			
		14:30 ~ 15:30	close		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
		Hip & Leg 🏋️			Pre Basic 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️			
		Kayoko.T			Kurumi.U	Kurumi.U			
		16:30 ~ 17:30			close	16:30 ~ 17:30			
		Basic 🏋️				Basic 🏋️			
		aine.o				aine.o			
		close	close			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
						Beauty Conditioning 🏋️		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️
				Kurumi.U		Noa.O		aine.o	
				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
				Basic 🏋️		Pre Basic 🏋️		Waist 🏋️	
				aine.o		Kurumi.U		Kayoko.T	
				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️					
		Kurumi.U	Kayoko.T	aine.o					

 : 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。

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24				
月	火	水	木	金	土	日	月				
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close				
	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱						
	aine.o	Kurumi.U		Noa.O	Kayoko.T						
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱						
	Noa.O	aine.o		Noa.O	Kurumi.U						
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
	Basic 🌱			Basic 🌱	Basic 🌱						
	aine.o			aine.o	aine.o						
	close			close	close			16:30 ~ 17:30			
								Hip & Leg 🌱			
								Kayoko.T			
								close	close	close	
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00
	Waist 🌱			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱						Hip & Leg 🌱
	Kurumi.U			Kayoko.T	aine.o						Kayoko.T
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30
Back & Arm 🌱	Waist 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱							
Noa.O	Kayoko.T	Noa.O	aine.o								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱								
Kurumi.U	Noa.O	aine.o	Kayoko.T								

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱		
Kurumi.U	Noa.O		Kayoko.T	Kurumi.U		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Basic 🌱		
aine.o	Kayoko.T		Noa.O	aine.o		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Waist 🌱			Back & Arm 🌱	Waist 🌱		
Kurumi.U			Kayoko.T	Kurumi.U		
close			close	close		
	Basic 🌱					
	aine.o					
	close					
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Basic 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	
		Noa.O	aine.o	Kayoko.T	Kurumi.U	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	
	Kurumi.U	Kurumi.U	aine.o	Kurumi.U		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱			
Noa.O	aine.o	Noa.O	aine.o			

🌱 : 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。