

pilatesK 葛西店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2026/07/15 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist 🇯🇵	Pilates Barre		Hip & Leg 🇯🇵	Shape up waist		Pilates Cardio	Body Balance		
Karen.C	Aiko		Misa.K	Rina.f		Mii	Rina.f		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Beauty Conditioning 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Body Balance		Pre Basic 🇯🇵	Hip Punch		
Rina.f	ayami.s		Karen.C	Mii		Aiko	Mii		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
jump to burn	Pre Basic 🇯🇵		Pilates Barre			Hip Punch	Basic 🇯🇵		
Misa.K	Aiko		Misa.K			Mii	ayami.s		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Shape up waist	Waist 🇯🇵							Back & Arm 🇯🇵	
Rina.f	ayami.s							Mii	
close	close							close	close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30	
Basic 🇯🇵								Shape up waist	
Misa.K								Rina.f	
19:00 ~ 19:30		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	close
疑問解消無料ﾋﾞﾅﾚｲｽ		Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Shape up waist			Hip & Leg 🇯🇵	
Misa.K		Mii		ayami.s	Rina.f			Rina.f	
close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
		Basic 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵				
		ayami.s	Rina.f	Karen.C	ayami.s				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
	Body Balance	Back & Arm 🇯🇵	jump to burn	Waist 🇯🇵					
	Mii	ayami.s	Rina.f	Karen.C					

pilatesK 葛西店		【 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		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Pilates Barre	Back & Arm 🏊	Shape up waist		
Karen.C	ayami.s	ayami.s	Rina.f		Misa.K	ayami.s	Rina.f		
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Pilates Barre	Basic 🏊	Pilates Cardio	Waist 🏊		Basic 🏊	Pre Basic 🏊	Waist 🏊		
Mii	ayami.s	Mii	Karen.C		ayami.s	Aiko	Karen.C		
14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Waist 🏊		Beauty Conditioning 🏊			Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Beauty Conditioning 🏊		
Karen.C		Rina.f			Misa.K	Karen.C	Rina.f		
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
jump to burn		Hip Punch				jump to burn	Waist 🏊		
Mii		Mii				Aiko	Karen.C		
18:00 ~ 18:30		close				18:00 ~ 18:30			
疑問解消無料ﾋﾞﾅﾚｲｽ		疑問解消無料ﾋﾞﾅﾚｲｽ				Rina.f			
Mii		17:30 ~ 18:30				close			
close		Body Balance				Basic 🏊			
		Rina.f				ayami.s			
		18:00 ~ 19:00				close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Shape up waist					
	Misa.K	ayami.s	Misa.K	Rina.f					
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
	Waist 🏊	Pilates Cardio	Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊					
Karen.C	Mii	Aiko	ayami.s						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Pilates Barre	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Body Balance						
Misa.K	ayami.s	Misa.K	Rina.f						

 : 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。

pilatesK 葛西店		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/15 更新							
08/17		08/18		08/19		08/20		08/21		08/22		08/23		08/24	
月		火		水		木		金		土		日		月	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱				Body Balance		Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱		Back & Arm 🌱	
ayami.s		Misa.K		ayami.s				Mii		Misa.K		Misa.K		ayami.s	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	
Body Balance		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱				Basic 🌱		Waist 🌱		Back & Arm 🌱		Beauty Conditioning 🌱	
Rina.f		ayami.s		Rina.f				ayami.s		Karen.C		ayami.s		Misa.K	
close		13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		close	
		Pilates Cardio						Hip Punch		Pre Basic 🌱		Hip & Leg 🌱			
		Misa.K						Mii		Misa.K		Misa.K			
		close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30			
						Pilates Cardio				Basic 🌱					
						Misa.K				ayami.s					
						close									
						17:30 ~ 18:30									
						Waist 🌱									
		Karen.C				close		close		close					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00											
Waist 🌱		Hip Punch		Hip Punch											
Karen.C		Mii		Mii											
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30			
Pilates Barre		Waist 🌱		Pre Basic 🌱								Shape up waist		Pilates Cardio	
Mii		Karen.C		Misa.K		Rina.f		Mii		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		21:00 ~ 22:00			
Shape up waist		Pilates Barre		jump to burn		Beauty Conditioning 🌱		Waist 🌱		Pilates Cardio		Pilates Cardio			
Mii		Mii		Mii		Misa.K		Karen.C				Mii			

pilatesK 葛西店		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール			
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Hip Punch	Pilates Barre	jump to burn	
Mii	Karen.C		Misa.K	Mii	Mii	Mii	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🌱	Pilates Cardio		Shape up waist	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	
ayami.s	Mii		Mii	Mii	Rina.f	Karen.C	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	
Hip Punch			Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Body Balance		
Mii			Misa.K	Karen.C	Mii		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Basic 🌱		Waist 🌱
					ayami.s		Karen.C
					close		18:00 ~ 18:30 疑問解消無料ビデオ Rina.f
					17:30 ~ 18:30		close
					Back & Arm 🌱		
					ayami.s		
					18:00 ~ 19:00		
Waist 🌱			Pre Basic 🌱	jump to burn	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱
Karen.C	Misa.K	Rina.f	Karen.C	Rina.f			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Body Balance	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱			
Rina.f	ayami.s	Rina.f	Rina.f	ayami.s			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Body Balance			
Rina.f	Rina.f	ayami.s	Karen.C	Misa.K			

🌱 : 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時間前を切ったの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。