

pilatesK イオンタウン稲毛長沼		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/11 更新									
09/01		09/02		09/03		09/04		09/05		09/06		09/07		09/08	
火		水		木		金		土		日		月		火	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		close		10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🏋️‍♀️		Hip & Leg 🏋️‍♀️				Hip & Leg 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️						Waist 🏋️‍♀️	
Noa.T		Kayoko.T				Kayoko.T		aine.o						Kurumi.U	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30						12:00 ~ 13:00	
Pre Basic 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️				Waist 🏋️‍♀️		Beauty Conditioning 🏋️‍♀️						Basic 🏋️‍♀️	
Kurumi.U		aine.o				Kurumi.U		Kurumi.U						aine.o	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30						13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🏋️‍♀️						Pre Basic 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️						Beauty Conditioning 🏋️‍♀️	
Noa.T						Kayoko.T		Noa.T						Kurumi.U	
close						close		16:30 ~ 17:30						close	
				Pre Basic 🏋️‍♀️											
				Kurumi.U											
				close											
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00							
Basic 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️		Hip & Leg 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️		Pre Basic 🏋️‍♀️							
aine.o		Kurumi.U		Kayoko.T		Noa.T		Kayoko.T							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Beauty Conditioning 🏋️‍♀️		Pre Basic 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️							
Kurumi.U		Kayoko.T		aine.o		Noa.T		Noa.T							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Basic 🏋️‍♀️		Beauty Conditioning 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️		Hip & Leg 🏋️‍♀️							
aine.o		Kurumi.U		Kurumi.U		aine.o		Kayoko.T							

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

 : 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。

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿	
	Kayoko.T	Noa.T		aine.o	Noa.T	Kurumi.U	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
	Pre Basic 🌿	Waist 🌿		Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	
	Kurumi.U	Kayoko.T		Kayoko.T	Kurumi.U	Kayoko.T	
	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
	Waist 🌿	Basic 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	
	Kayoko.T	Noa.T		aine.o	Kayoko.T	aine.o	
	close	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
Hip & Leg 🌿			Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿		
Kayoko.T			Kayoko.T	Kurumi.U	Noa.T		
close			close	close	close	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🌿	Basic 🌿					Pre Basic 🌿	
Noa.T	aine.o					Kurumi.U	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿					Back & Arm 🌿	
Kayoko.T	Noa.T	Noa.T	Noa.T				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00	
Pre Basic 🌿	Basic 🌿					Waist 🌿	
Kayoko.T	Noa.T					Kurumi.U	

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic 🌿	Waist 🌿			Basic 🌿	Back & Arm 🌿
Kayoko.T	Kayoko.T			Noa.T	Kayoko.T
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm 🌿	Basic 🌿			Hip & Leg 🌿	Basic 🌿
Noa.T	aine.o			Kayoko.T	aine.o
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	close
Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿			Back & Arm 🌿	
Kayoko.T	Noa.T			Noa.T	
close	16:30 ~ 17:30			close	
	Pre Basic 🌿				
	Kayoko.T				
	close	close			
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist 🌿			close	Hip & Leg 🌿	Pre Basic 🌿
Kurumi.U				Kayoko.T	Kurumi.U
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿			
aine.o	Kayoko.T	aine.o	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	close	close	
Kurumi.U	aine.o	Kurumi.U			

🌿 : 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時間前を切つて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。