

2026/08/12 更新

- ※ 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週間前までにお願いしております。
- ※ レッスン開始時刻1時間前を切った後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。

pilatesK 葛西店		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/12 更新				
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 Shape up waist Rina.f	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🌱 Misa.K	10:30 ~ 11:30 Body Balance Misa.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 Misa.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Karen.C	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mii	close					
	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Karen.C	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 Rina.f	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Mii	12:00 ~ 13:00 Style up Pilates Mii	12:00 ~ 13:00 Waist 🌱 ayami.s	12:00 ~ 13:00 jump to burn Misa.K						
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Rina.f	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Misa.K	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱 Misa.K	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Mii	13:30 ~ 14:30 Body Balance Mii	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Karen.C						
	close	15:00 ~ 16:00 Basic 🌱 Karen.C	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Mii	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌱 ayami.s	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Mii	15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning 🌱 Misa.K						
		close	close	close	close	close		close				
									17:30 ~ 18:30 Shape up waist Rina.f	17:30 ~ 18:30 Pre Basic 🌱 Misa.K	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌱 ayami.s	17:30 ~ 18:30 Waist 🌱 Karen.C
									18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 ayami.s	18:00 ~ 19:00 jump to burn Mii	close	close
	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Misa.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 ayami.s										
	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 ayami.s	21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 Mii										