

pilatesK 葛西店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/27 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		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🍃		Style up Pilates				Waist 🍃		jump to burn		Hip Punch				Hip Punch	
Misa.K		Mii				Karen.C		Misa.K		Mii				Rina.f	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Body Balance		Waist 🍃				Basic 🍃		Pre Basic 🍃		Pilates Cardio				Style up Pilates	
Misa.K		Karen.C				Rina.f		Misa.K		Mii				Mii	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Basic 🍃						Hip & Leg 🍃		Back & Arm 🍃		Basic 🍃				Beauty Conditioning 🍃	
ayami.s						Rina.f		ayami.s		ayami.s				Rina.f	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Basic 🍃				Waist 🍃							
				ayami.s				Karen.C							
				close											
				17:30 ~ 18:30				Hip Punch							
						Rina.f		19:00 ~ 19:30				18:00 ~ 19:00			
Back & Arm 🍃				Basic 🍃		Style up Pilates		Pilates Barre		疑問解消無料℥ ℥ ℥ ℥ ℥		close		Pilates Barre	
ayami.s		ayami.s		Mii		Misa.K		Rina.f				Misa.K			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close				19:30 ~ 20:30			
Beauty Conditioning 🍃		jump to burn		Waist 🍃		Pre Basic 🍃				Body Balance					
Rina.f		Rina.f		Karen.C		Misa.K				Misa.K					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00					
Hip Punch		Back & Arm 🍃		Pilates Barre		Back & Arm 🍃				Basic 🍃					
Rina.f		ayami.s		Mii		ayami.s						ayami.s			

pilatesK 葛西店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Pre Basic 🌿		Pilates Barre	Body Balance	Hip Punch	Jump to burn	Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿			
Misa.K		Mii	Mii	Rina.f	Rina.f	Misa.K	ayami.s			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Jump to burn		Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Pre Basic 🌿	Waist 🌿	Pilates Cardio	Back & Arm 🌿			
Mii		ayami.s	Karen.C	Misa.K	ayami.s	Mii	ayami.s			
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close			
		Shape up waist	Pre Basic 🌿	Waist 🌿		Pilates Barre				
		Mii	Misa.K	Karen.C		Mii				
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				
			Style up Pilates	Shape up waist						
			Mii	Misa.K						
			close	18:00 ~ 18:30 疑問解消無料℥ ℥ ℥ ℥ ℥						
		17:30 ~ 18:30	Rina.f					close	close	
		Hip & Leg 🌿								
		Misa.K								
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
		Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Hip Punch		close		close	Body Balance	Hip & Leg 🌿
Rina.f	Karen.C	Rina.f	Mii	Rina.f	Misa.K					
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 🌿	Hip Punch	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Pre Basic 🌿	Shape up waist					
ayami.s	Rina.f	Karen.C	Rina.f	Misa.K	Mii					
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	Hip & Leg 🌿	Jump to burn	Style up Pilates	Hip Punch	Beauty Conditioning 🌿					
Rina.f	Rina.f	Rina.f	Mii	Rina.f	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。

pilatesK 葛西店		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/27 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	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🌱	10:30 ~ 11:30 Body Balance	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre	close	
	Rina.f	Misa.K	Misa.K	Misa.K	Karen.C	Mii		
	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio	12:00 ~ 13:00 Style up Pilates	12:00 ~ 13:00 Waist 🌱	12:00 ~ 13:00 jump to burn		
	Karen.C	Rina.f	Mii	Mii	ayami.s	Misa.K		
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱	13:30 ~ 14:30 Hip Punch	13:30 ~ 14:30 Body Balance	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱		
	Rina.f	Misa.K	Misa.K	Mii	Mii	Karen.C		
	close	15:00 ~ 16:00 Basic 🌱	16:30 ~ 17:30 Shape up waist	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌱	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio	15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning 🌱		
		Karen.C	Mii	ayami.s	Mii	Misa.K		
		close	close	close	close	close		
		17:30 ~ 18:30 Shape up waist		17:30 ~ 18:30 Pre Basic 🌱	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌱	17:30 ~ 18:30 Waist 🌱		
	Rina.f	Misa.K	ayami.s	Karen.C				
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱	18:00 ~ 19:00 jump to burn	19:00 ~ 19:30 疑問解消無料💓 ライフ	close	close	close		18:00 ~ 19:00 Basic 🌱
	ayami.s	Mii	Misa.K					Karen.C
	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱	close					19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱
Misa.K	ayami.s	Rina.f						
21:00 ~ 22:00 Basic 🌱	21:00 ~ 22:00 Waist 🌱	21:00 ~ 22:00 Body Balance						
ayami.s	Mii	Rina.f						

pilatesK 葛西店		【 09/25 ~ 09/30 】				スケジュール
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	
ayami.s	Mii	Misa.K	Karen.C	ayami.s	Mii	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	
Misa.K	Rina.f	Mii	ayami.s	ayami.s	ayami.s	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close	close
Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱		Style up Pilates		
Misa.K	Mii	Misa.K		Mii		
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
	Basic 🌱	Style up Pilates				
	Mii	Mii				
	close	18:00 ~ 18:30 疑問解消無料💻アドバイス Mii				
17:30 ~ 18:30	close	close		close		
Body Balance						
Rina.f						
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist			Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Body Balance	
Mii			Karen.C	Misa.K	Rina.f	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Barre			Shape up waist	Basic 🌱	Pilates Barre	
Mii			Rina.f	Karen.C	Misa.K	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Pilates Cardio	Hip Punch			
Karen.C	Rina.f	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。