

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

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	ayami.s	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
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				
		17:30 ~ 18:30				
		Body Balance				
		Rina.f				
18:00 ~ 19:00		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	Waist 🌱	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	
Waist 🌱			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。